

WHAT'S?

『巻き肩』

現代に多い「巻き肩」
肩が前に出て、体の
内側に巻いている
状態のことをいいます!

巻き肩の原因で多いのは??

- ・長時間のパソコン作業
- ・横向きで寝ること



巻き肩でなりやすいこと

- ・肩こり ・首こり
- ・胸が垂れやすくなる
- ・つかれやすい
- ・自律神経が乱れやすくなる



巻き肩チェック!!

いくつ当てはまりましたか??

☑️ チェック 2つ以上で
巻き肩になりやすいそうです!!



巻き肩 check !!

- ☐ 仰向けが寝にくい
- ☐ まっすぐ立っていても背中が丸く感じる
- ☐ 直立で両肩をストンと落とすと両肘が外を向いてしまう
- ☐ 両腕をまっすぐあげると腕が90度までつかない
- ☐ 呼吸をするときに吸いにくい

↑ ぜひチェックしてみてください!!

〈巻き肩タイプ〉

1. 王道巻き肩タイプ

(PC作業が多く、緊張状態が続きやすく
肩が上がって前のめりになっている)

- ・アゴが前にでる
- ・肩が上がっている
- ・呼吸があいまい
- ・背中が丸くなる

2. 前のめりタイプ

(かばんを片側で持つ人や
長時間スマホをさわる人に多い)

- ・アゴが上がりきみ
- ・猫背にみえる
- ・ストレートネック
- ・首がこりやすい



3. 肩が上がるとタイプ

(リュックを背負う人に多い
肩に力が入って鎖骨が上に
引られられて逆ハの字になる)



- ・いかり肩にみえる
- ・鎖骨が逆ハの字
- ・首が太くみえる

巻き肩には「スカルパ」で
肩甲骨を動かすことが
大切だそうです!!

☆ 肩の血流を一気に流す☆

↑ 両肩をぐーっと上に
引きあげて5秒キープ!

↓ 一気にストンと
力を抜く

☆ 肩甲骨を動かす☆

肩甲骨同士を背中の中に
くっつけるように引き寄せて
限界までいったら5秒キープ!
そのあと力をぬく

♪ どちらのストレッチも
5セットを目安にしてみてください!!

