

全身をストレッチする必要性

体のバランスは1箇所崩れることで連鎖して広がっていく。

これは動きが悪くなった筋肉をサポートしようと、本来使われない他の筋肉が使われてしまうことで起きます。問題が起きている部位だけでなく、負荷のかかる姿勢という根本的問題を改善することで、悩みを解決していくことができます！前後ろ、左右のバランスを整えることで、負担がかかりにくい体へしていきましょう！

ストレートネック

頸椎が真っすぐになり、首が前に出て肩が前に入りやすくなる



巻き肩

両肩が前に入り、背中が丸くなる

**ひとつの崩れが
全身に影響する！**

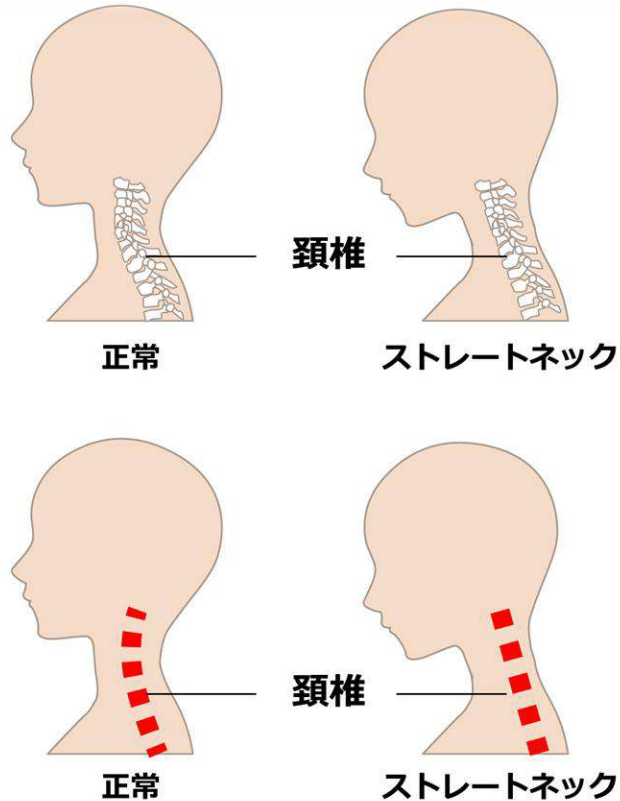


猫背

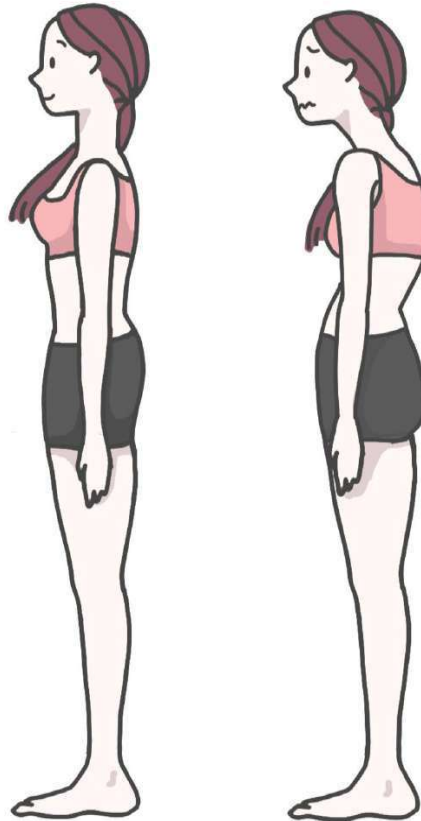
骨盤が後傾する
腰椎が丸くなることで上半身も丸く

肩コリ・首コリの原因と改善プラン

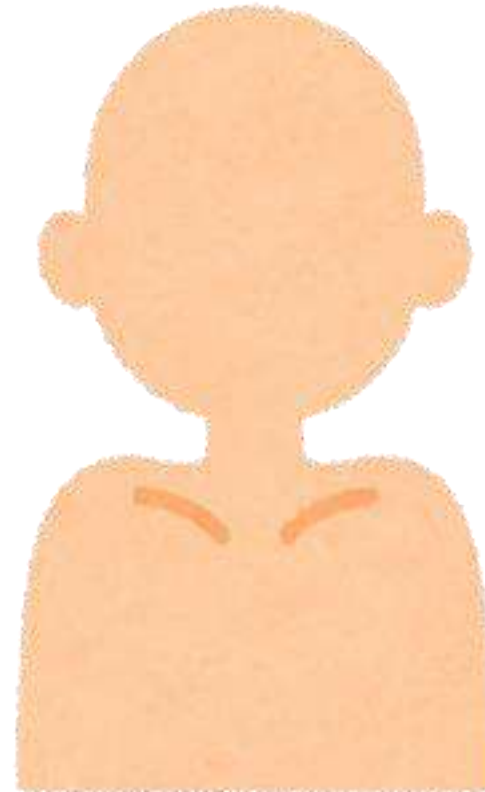
ストレートネック



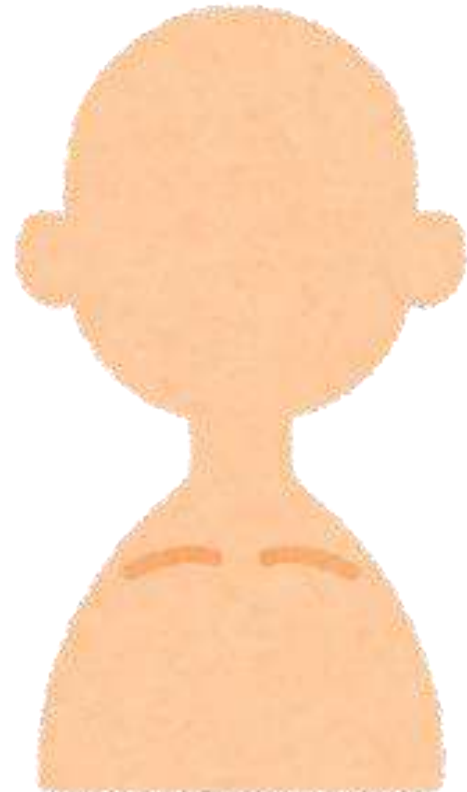
巻き肩



いかい肩



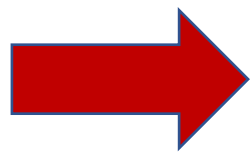
なで肩



ポイントの筋肉

胸鎖乳突筋・僧帽筋・肩甲挙筋・肩甲骨・大胸筋・菱形筋・板状筋

ストレートネック



首の前後にある筋肉をストレッチで柔軟性のバランスを整え、首が前に出ないようにする。
頸椎を前弯させることで、頭の重さを分散させ、負担が等しくかかるようにする。

スマホやPCの使い過ぎや高すぎる枕を使用することにより、首の頸椎部分が真っすぐになっている状態。

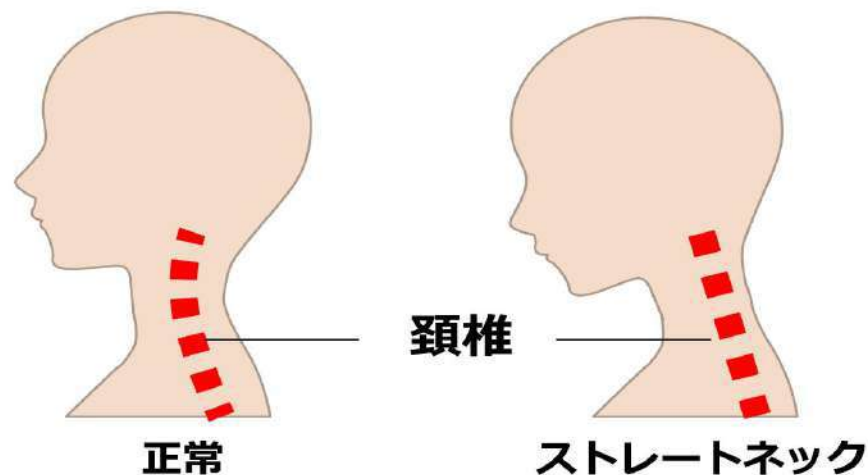
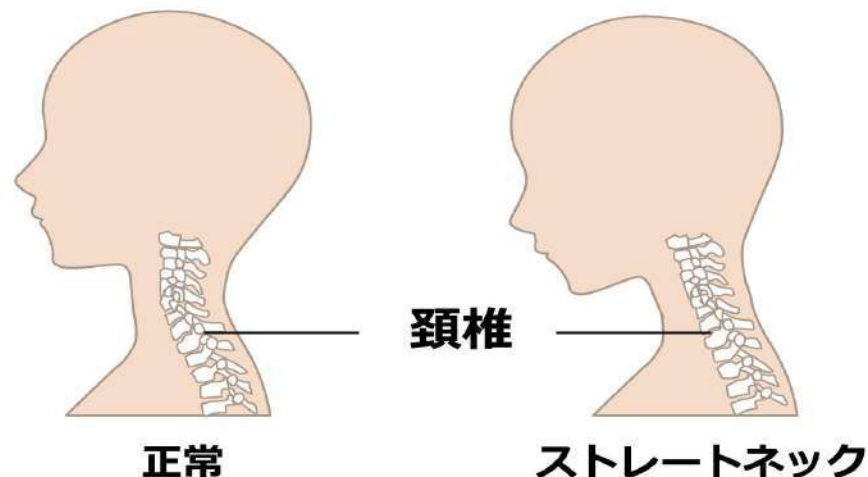
頭が前に出ること、首にかかる負荷が増し、血行不良などを起こしコリや痛みなどを引き起こしてしまう。

原因となる筋肉

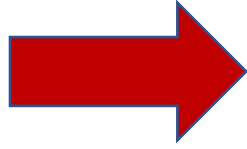
胸鎖乳突筋・僧帽筋・肩甲挙筋

引き起こしてしまう症状

頸椎椎間板ヘルニア 肩コリ首コリ
頭痛 めまい 吐き気 手のしびれ
眼精疲労 だるさ 背中張り



巻き肩



肩甲骨が本来の位置より左右に離れて外に流れているので、正しい位置に戻す。
左右の肩が前に出て、大胸筋が収縮した状態になっているので伸ばすことで胸椎が開くようにする。

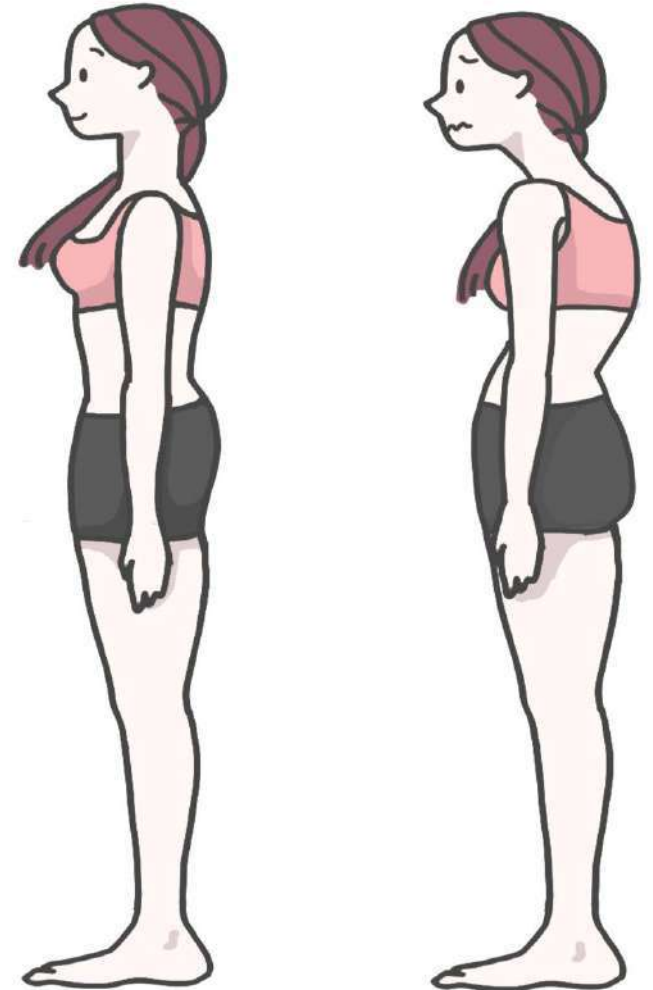
スマホやPCの使う際に無意識に両肩間のラインが丸くなり、巻き肩姿勢になってしまう。意識して胸を開かないと、巻き肩のまま日常生活を過ごすことになり、その結果負荷が同じ筋肉にかかり続け、問題が起きる。

原因となる部位

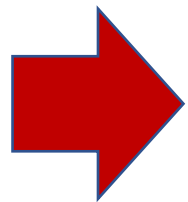
大胸筋・前鋸筋・肩甲骨・僧帽筋・菱形筋

引き起こしてしまう症状

肩コリ首コリ 頭痛 めまい 吐き気
眼精疲労 自律神経の乱れ 疲れ
呼吸が浅くなる 代謝低下



いかり肩 なで肩



肩甲挙筋を伸ばし、肩甲骨の動きを良くする。
いかり肩は僧帽筋を伸ばし、肩が下がるようにしていく。
なで肩は肩を引き上げる筋肉を鍛える。

デスクワークのときに猫背で頭が前に出ると、肩が持ち上がった状態で固定されてしまう。これが癖になり、鎖骨が外に上がるのがいかり肩。
筋力低下により腕の重みに耐えられず、鎖骨が下がるのがなで肩。同じ肩に荷物をかけている人は片側だけなで肩ということもある。

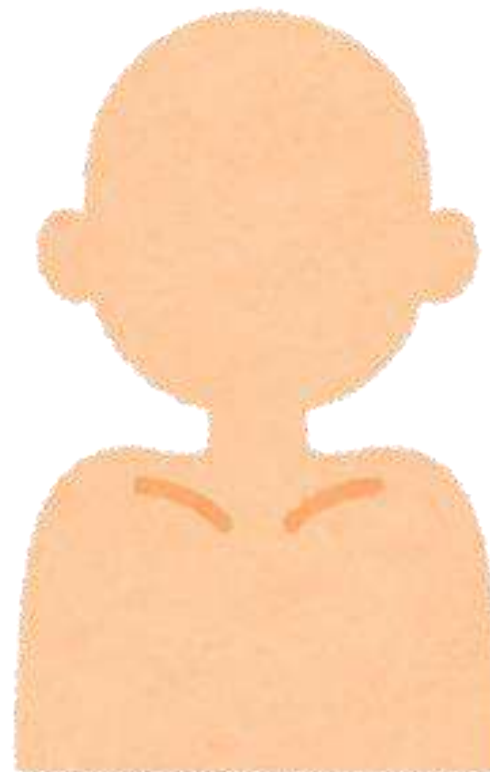
原因となる部位

僧帽筋・肩甲挙筋・菱形筋

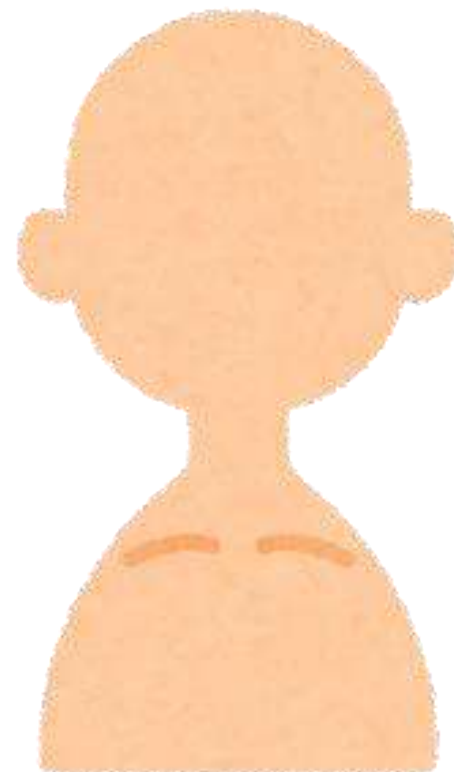
引き起こしてしまう症状

肩コリ 首コリ 頭痛 めまい 吐き気
眼精疲労 疲れ

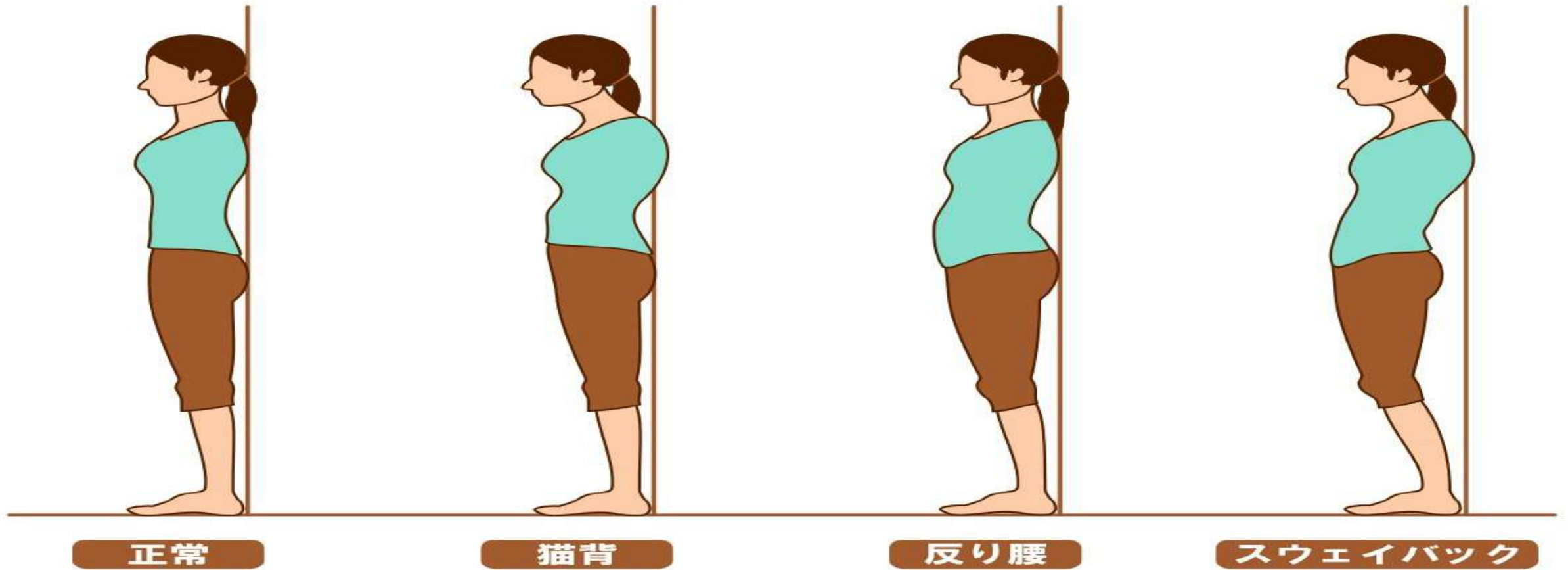
鎖骨が外側に
向かって上がる
いかり肩



鎖骨が外側に
向かって下がる
なで肩



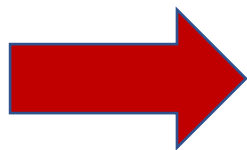
腰痛の原因と改善プラン



ポイントの筋肉

広背筋・大殿中殿筋・腸腰筋・腹直筋・腰方形筋・ハムストリングス・大腿四頭筋

猫背



股関節周りをストレッチすることで、骨盤の後傾を改善。
骨盤が正しい位置になることで、体の前後にある筋肉の
バランスを整える。また内巻きになっている肩を開くことで、
背中丸まりを防ぐ。

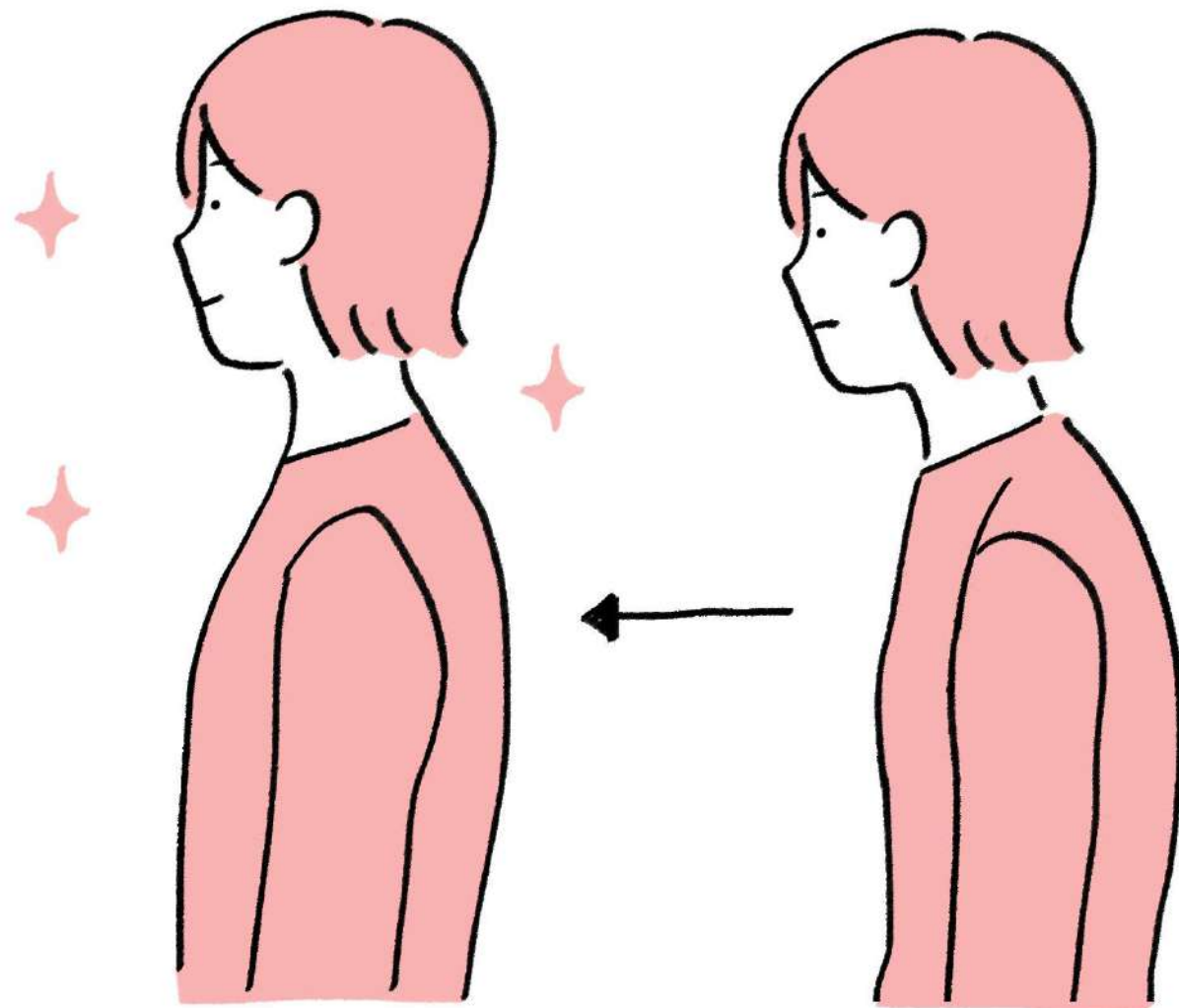
スマホやPCを長時間使用することで、常に前かがみの姿勢となり、肩が内巻きになることで背中が丸くなりやすい。またその状態が続くことで背中や肩、下半身の筋力が低下して、正しい負荷の少ない姿勢を取るより猫背が楽になってしまう。

原因となる筋肉

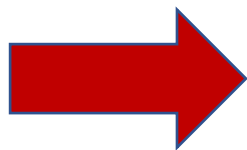
腸腰筋・大殿筋・中殿筋
ハムストリングス・腹直筋

引き起こしてしまう症状

椎間板ヘルニア・肩コリ・首コリ
腰痛・痺れ・免疫力の低下



反り腰



背中やもも前をストレッチすることで、骨盤の前傾を改善。骨盤が正しい位置になることで、体の前後にある筋肉のバランスを整える。骨盤を後ろに傾けて、腰椎が丸まる動きをしやすくする。

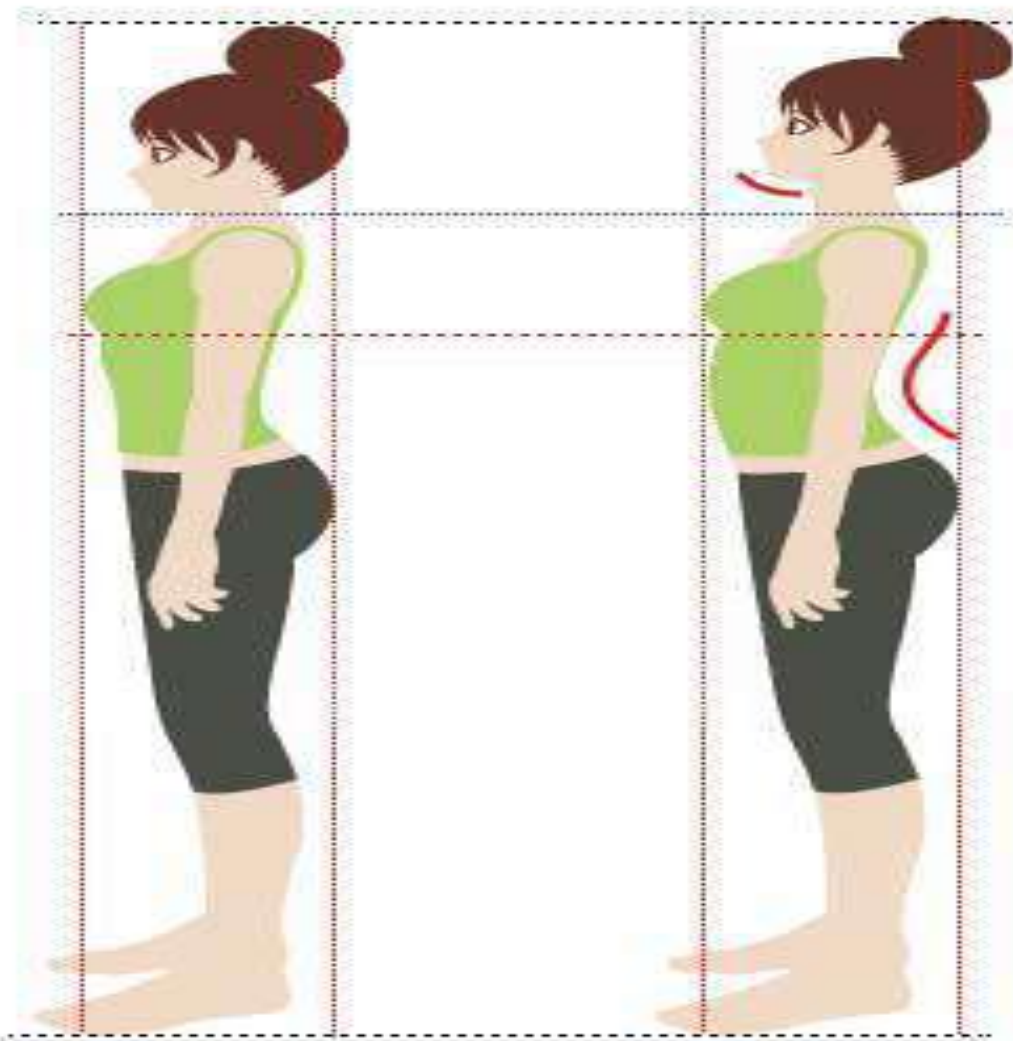
腰部と腹部の筋力バランスが崩れることで反り腰になる。腹部の筋肉が弱くなると、骨盤を正常な位置でキープできず、背中の筋肉や股関節前部の筋肉ばかり収縮している状態となり骨盤が前傾してしまう。その結果腰の反りが強くなるのが原因。体重増加やヒールなども原因として挙げられる。

原因となる筋肉

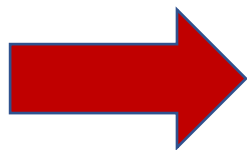
ハムストリングス・脊柱起立筋
大腿四頭筋・腰方形筋・腸腰筋

引き起こしてしまう症状

腰痛・下腹が出る・坐骨神経痛
お尻が垂れる・前ももの張り・むくみ



膝痛



膝の曲げ伸ばしをおこなう際に使う大腿四頭筋や足首・膝の曲げ伸ばしをサポートする腓腹筋、硬くなると膝や足首の負担がかかる前脛骨筋などの柔軟性を高めて動きを良くしていく。

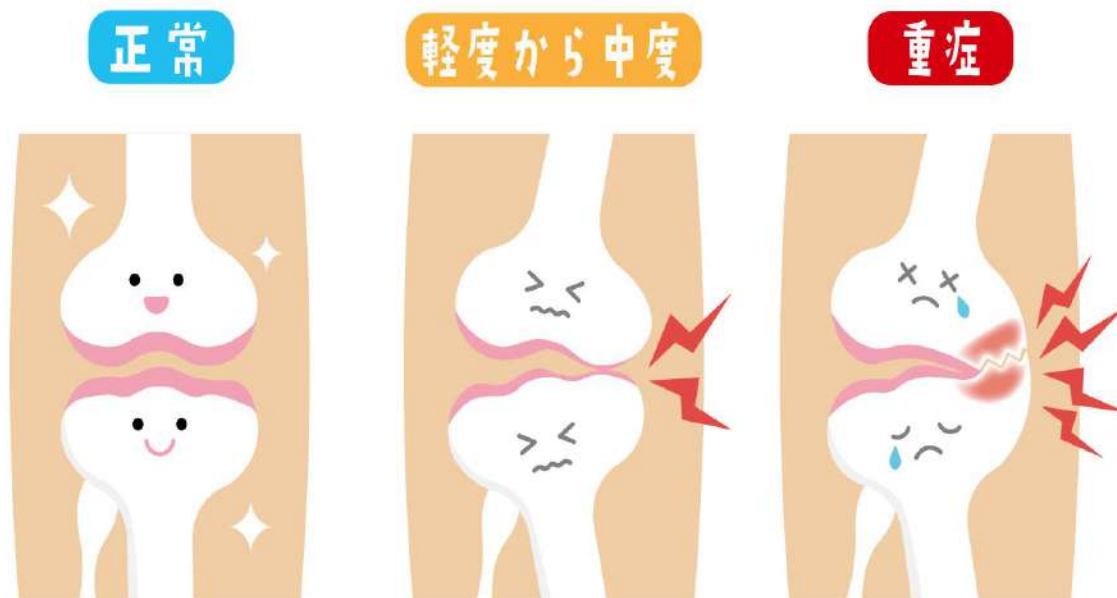
膝関節軟骨が消耗することで痛みが起きるが、筋力が衰えることで軟骨の消耗が早くなってしまう。膝が痛いことによって動くことが億劫になるが、動かないことで関節が萎縮してしまい、ますます動きが悪くなるので、そうならないために膝を支える筋肉の柔軟性が保つことが大事になる。

原因となる筋肉

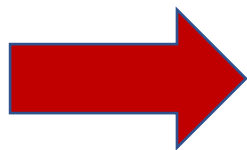
大腿四頭筋・前脛骨筋・腓腹筋
ハムストリングス・内転筋

引き起こしてしまう症状

膝の痛み・むくみ・運動不足



むくみ



腓腹筋の伸縮が出来るように柔軟性を高める。
腓腹筋の動きと連動する前脛骨筋や腓骨筋、足首の動きを
良くすることで腓腹筋の動きをサポートする。
膝から下の筋肉のバランスを整える。

運動不足や長時間座りっぱなし、冷えなどにより
ふくらはぎの筋肉の動きが悪くなり、血液を心臓
に送り返すことが出来ず、血液が停滞してむくみ
が起きてしまう。ふくらはぎは「第二の心臓」と
いわれるほど重要で、下半身に集まる血液を重力
に負けないよう心臓送り返すため、筋肉の伸縮が
大事になる。

原因となる筋肉

腓腹筋・ヒラメ筋・足首
前脛骨筋・腓骨筋

引き起こしてしまう症状

むくみ・しわたるみの原因
血行不良

