

🌻 胸鎖乳突筋を緩める方法 🌻

胸鎖乳突筋がほぐれるマッサージ

①顔を右に向け、浮き出てきた左側の胸鎖乳突筋を指でつまんでみましょう。

②上から下に向かって、優しくつまんだり、さすりながらマッサージしていきます。

※つまむ力が強すぎると、気管支に近いため、嘔吐してしまうので気を付けて。

③胸鎖乳突筋をつまみながら、顔をゆっくり上下に動かしてみましょう。

温めることも、胸鎖乳突筋をほぐすことに有効です



皆さま一人ひとりの生活に寄り添った健康づくりをサポートしていきたいと思えます。

素朴な疑問、お悩みありましたらお気軽にお声かけください。

一緒に考えていきたいと思えます。

潤クリニック スタッフ一同



JUN CLINIC

🌻 胸鎖乳突筋とは 🌻

胸鎖乳突筋は、耳の下から胸骨に向かって存在する筋肉で、左右両側に存在します。

この胸鎖乳突筋が収縮、弛緩することにより、頷く動作や、首を回す動きが可能になります。



また、呼吸を補助する役割もあるので、胸鎖乳突筋が柔軟に動くことによって、深い呼吸ができるのです。

全身に十分な酸素が巡ることは、自律神経を整える上でも重要となります。

つまり、胸鎖乳突筋が柔軟に動くことにより、身体と心の安定に繋がるとも言えます。



🌻 うつむく姿勢は、

胸鎖乳突筋を緊張させる 🌻

胸鎖乳突筋が位置する頸部（首）は、5kgもある頭部を支えているため、全身の骨格の中でも、特に負荷がかかりやすいと言われています。

また、近年では、電子媒体が普及したこともあり、スマートフォンなどを操作する時間が増えました。

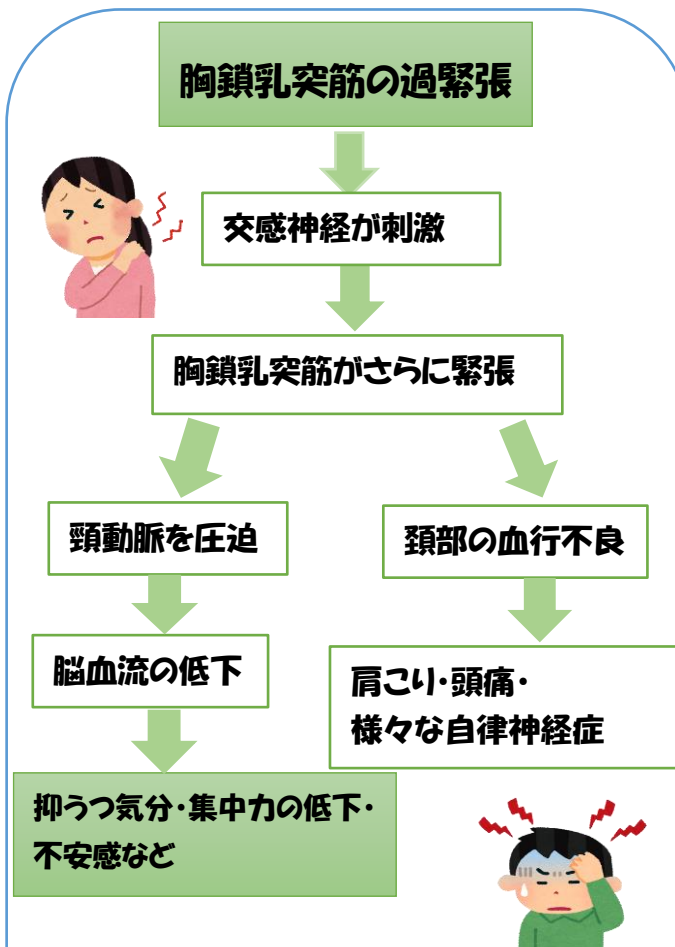
スマホやパソコンを操作する際の、うつむく姿勢は、胸鎖乳突筋に多大な負荷がかかります。

さらに、うつむく姿勢は、ストレートネック（下イラスト参照）の発症にも繋がるため、肩こりや頭痛の原因になります。



私たちの胸鎖乳突筋は、毎日緊張を強いられながら、頭を支えてくれているのですね。

🌻 胸鎖乳突筋と心の緊張 🌻



心の安定を図るためには、

身体の健康が欠かせません！

まずは胸鎖乳突筋を労わることから

始めてみましょう♪