

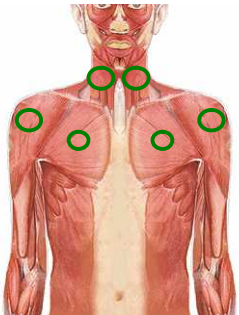
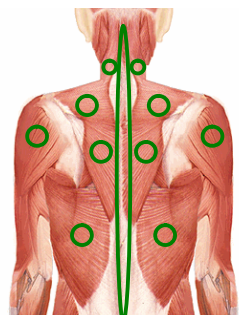
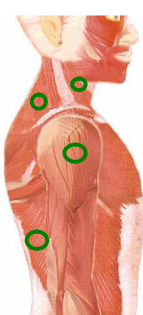
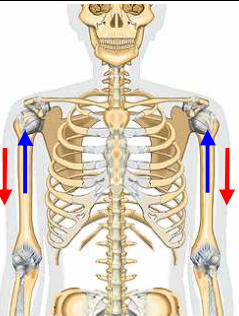
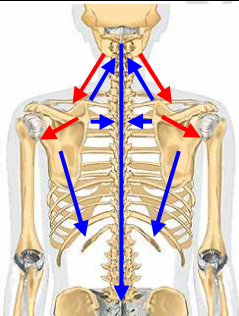
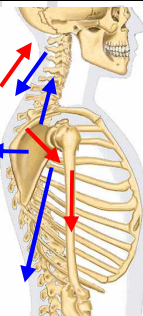
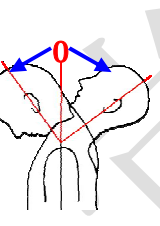
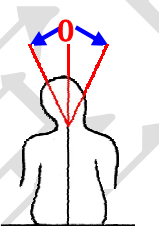
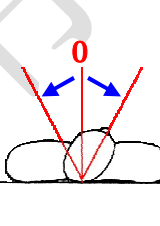
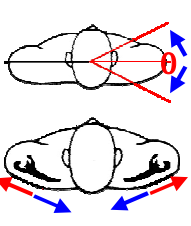
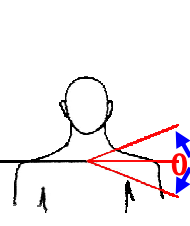
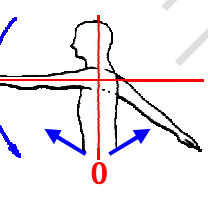
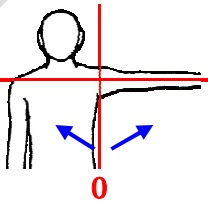
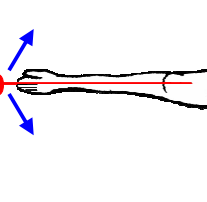
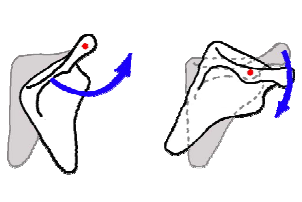
## 「肩凝り」への対応

ここでは、頸・肩・背部の構造とその動きを理解して自分と比較することで、問題点を見つけた上での対応を考えてみましょう。もちろん病気が発見された人は、治療を最優先として病気に影響のない範囲で対応を見つけましょう。

### 頸・肩・背中部のつくりと動きを考えましょう

ヒトは直立歩行を身に付けたことで骨格の変化が起こり、大きな脳を持ち、手を自由に使うことが可能になりました。その代わりに、細い頸の上に重い頭を乗せることで、重力に逆らってバランスを取る必要と、胸郭は横幅が広く前後径が短くなって肩甲骨を後方に移動することで肩関節は体側に移動し、肩関節の関節窩がほぼ垂直になることで、360度回すことができる関節の中でもっとも広い運動範囲を得たことで、肩甲骨を後内上方に持ち上げ、上肢をぶら下げる必要が生まれました。

さらに、頭と肩甲骨の位置を安定させるための土台として、背中を引き起こして安定させる必要が生まれました。

			<p>の筋肉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・胸鎖乳突筋</li> <li>・肩甲挙筋</li> <li>・僧帽筋</li> <li>・広背筋</li> <li>・大胸筋</li> <li>・脊柱起立筋</li> <li>・三角筋</li> </ul>	
			<p>重力によって頸・肩・背部が受ける力の方向</p> <p>頸・肩・背部の位置を保持するために働く力の方向</p> <p>(背中を丸くすると重力によって受ける力が大きくなり、適正な頸・肩・背部の位置の保持が難しくなります。)</p>	
				
				
<p>これらは、基本姿勢での頸・肩部の動きですが、実際は肩甲骨・背部を含めて連携して動きます。背中を丸くしていれば、頸も肩甲骨も動きが悪くなり、腕の動きも力も制限されてしまいます。</p>				