全国健康保険協会 宮城支部
協会けんぽ
×
VEGALTA SENDAI
コラボ企画

手軽に楽しく！

# 健康ACTION

MAIL MAGAZINE #8

## 効率的な動きで健康を加速させる
## 「肩甲骨を動かして血行促進」

ベガルタ仙台
クラブマスコット
ベガッ太

正しく身体を動かそう！

### 「正しく身体を動かして健康な体を手に入れる！」
### 肩甲骨ほぐしで巡りの良い体に

長時間のデスクワークや家事、運転などで、同じ姿勢が続いていませんか？その姿勢が肩甲骨まわりの筋肉を硬くし、血行不良を招く大きな原因になっているかもしれません。肩甲骨は、背中にある大きな骨で、たくさんの筋肉とつながっています。この肩甲骨をしっかり動かすことが、肩こりや血行不良を改善する鍵です。肩甲骨まわりの筋肉を動かせば、ポンプのように血流が促され、つらい肩や首のこり、冷え性の改善にもつながります。

この記事では、誰でも簡単にできる肩甲骨を意識した「肩甲骨エクササイズ」を3つのステップでご紹介します。おすすめのポイントも解説していますので、無理のない範囲で、ぜひ試してみてくださいね。

ACTION!

## 肩甲骨を意識しながら腕を上下に動かそう

### 腕を真上に引き上げる

背筋を伸ばして手の平を内側に向けて息を吸いながら3〜4秒かけて腕を上げます。このときに首が縮こまらないように腕を耳に近づけます。軽くあごを引いて首を長く保つイメージをしましょう。

### 肩甲骨を寄せながら腕を下す

今度は手の平を外側に向けて息を吐きながら3〜4秒かけて腕を下ろします。肩甲骨を寄せて下げ、脇を締めていくように意識して動かしましょう。

### 10回ほど繰り返す

1と2の往復を10回程度1〜2セットを目安に行います。背中が丸くならないように背筋を伸ばして軽くお腹に力を入れましょう。座りながら行う場合は骨盤を立てると背筋が伸びやすくなります。

**インストラクターからコメント**

猫背になると肩甲骨が硬くなり呼吸も浅くなります。
このエクササイズで姿勢と呼吸も意識しながら行うことで猫背改善にもつながります。

青木怜奈さん
- パーソナルトレーナー
- 鍼灸師あん摩マッサージ師
- ジョギングインストラクター
- ピラティスインストラクター

全国健康保険協会 宮城支部
協会けんぽ

〒980-8561 仙台市青葉区中央4-4-19 アーバンネット仙台中央ビル14階
全国健康保険協会（協会けんぽ）宮城支部
TEL：022-714-6850（代表）　FAX：022-714-6857

協力
株式会社ベガルタ仙台