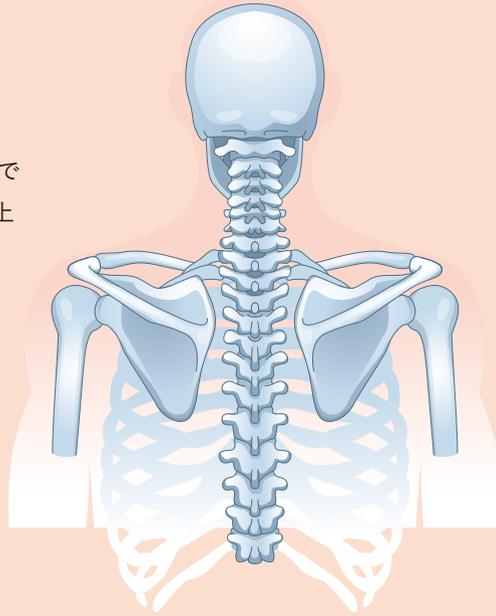


アプローチするところ

肩甲骨

肩甲骨は背中の上の方にある逆三角形の平らな骨です。この肩甲骨と、二の腕の上腕骨から成る肩甲骨関節は一般に「肩関節」といわれ、体の中で動く範囲が最も大きい関節です。

肩関節はさまざまな方向に動かせる構造になっているので、たくさんの筋肉や腱（筋肉と骨をつなげる組織）、靭帯（骨と骨をつなげる組織）が肩甲骨を支えるために集まっている。



小胸筋

小胸筋とは肋骨（ろっこつ）と肩甲骨にかけて付いている筋肉です。大胸筋の奥にあるため外からは分かりにくい部位ですが、肩甲骨を引き下げたり呼吸時に肋骨を引き上げたりするはたらきがあります。

小胸筋は肩甲骨に作用し外転させるので、猫背や巻き肩の人はいつも縮んで固まっているのです。

巻き肩や猫背は肩や首の問題が起こるポイントとなります。

また、呼吸にも制限がかかります。呼吸の主要筋肉である横隔膜や、補助筋である肋間筋の動きに制限を加え、正しい呼吸ができなくなったり胸の苦しさなどに繋がったりする場合があります。

