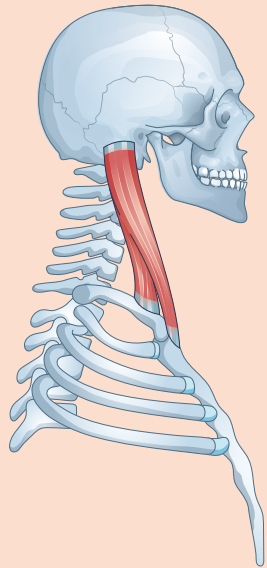
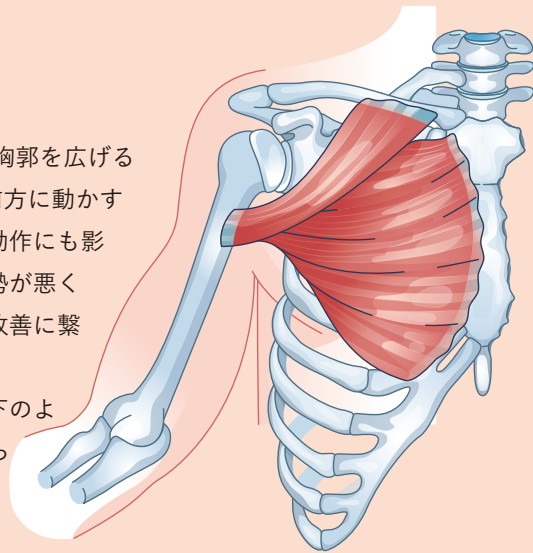


# アプローチするところ

## 大胸筋

大胸筋は胸骨と上腕骨を繋ぐ筋肉で、胸郭を広げる働きがあります。また、大胸筋は腕を前方に動かす際にも使用されるため、日常生活での動作にも影響を与え、大胸筋が固くなることで姿勢が悪くなったりするので、緩めることで姿勢改善に繋がります。

胸の表層部全体に広く付いており、以下のよう  
に上部・中部・下部の3つの部位から  
成り立っています。



## 胸鎖乳突筋

胸鎖乳突筋は鎖骨の周辺から耳の後ろにかけて伸びている筋肉で、首の筋肉の中でも大きく、頭を支えたり、首を曲げたりするときに使われます。呼吸にも関係し、胸鎖乳突筋が鎖骨を持ち上げて、肺に空気を入れやすくしています。長時間のスマホやパソコン作業にて猫背も含め、ずっと同じ姿勢でいると、胸鎖乳突筋はどんどん凝り固まっていきます。

## 鎖骨リンパ節

リンパとは？

不要になった老廃物や蛋白成分・ウイルスなど病原体を回収しながら、集合リンパ管（リンパ管）を通して心臓へ送る下水道の様な役目をする液体のことです。集合リンパ管は必ずどこかのリンパ節に繋がっていて濾過されます。

鎖骨リンパ節

集められたリンパ液のゴールは、鎖骨部分の深部に  
ある静脈です。その後、静脈血  
として合流した不要な水分・老廃物は、  
腎臓でろ過されて尿として排出される、  
という流れを辿ります。つまり、鎖骨部分  
は全身リンパが流れ込んでくる最終ポイント  
なのです。

