

みんなで楽しく知識と実践！

自宅で簡単！セルフマッサージ

（肩こりを改善するための
マッサージ・ストレッチ・ツボ押し）

有限会社 てごころ

講師

濱中 梨野

武内 宣樹

コーディネーター

古賀 ひとみ

皆さんで楽しく行いましょう！
でも、無理はしないでくださいね！



～ 手からこころへ、心から手を ～

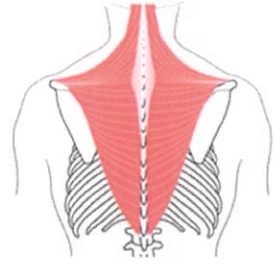
てごころ鍼灸マッサージ治療院

肩こりに関係する筋肉

肩こりの原因は色々ありますが、今回は肩こりに関係のある筋肉をご紹介します。

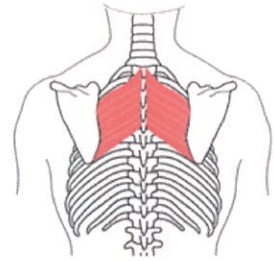
僧帽筋（そうぼうきん）

僧帽筋は肩甲骨を動かす大きな筋肉です。
首から背中にかけて広がっている筋肉で、肩こりに大きく関わっています。
また僧帽筋が衰えると頭や腕を支えられずに、前かがみな姿勢になり、他の筋肉にも負荷をかけます。



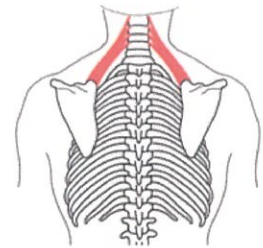
菱形筋（りょうけいきん）

僧帽筋よりも深い位置にあり、菱形筋が伸び縮みすることで肩甲骨を引き寄せたり離したりします。胸を開いたり、何かを引っ張ったりする動作のときに活躍する筋肉です。



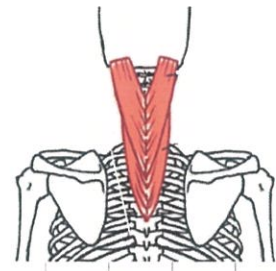
肩甲挙筋（けんこうきょきん）

頸椎と肩甲骨をつなぐ筋肉です。主に肩をすくめる時に使う筋肉で、ショルダーバッグやリュックを肩にかける時に負担がかかります。この筋肉が硬くなってしまうと僧帽筋や肩の筋肉への負担が多くなり、肩こりになってしまうのです。



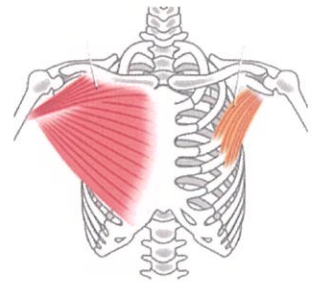
頭板状筋（とうばんじょうきん）

頭板状筋は首と背中をつなぐV字型筋肉で、頭の重さを支えています。眼精疲労とも深い関わりがあります。上を向く姿勢や頭を回旋させ振り向く動作のときに使う筋肉です。



大胸筋（だいきょうきん）

大胸筋は、腕を鎖骨や胸骨、お腹の方向に動かしたり、内側にねじったりする動きで使う筋肉です。



胸鎖乳突筋（きょうらにゅうとつきん）

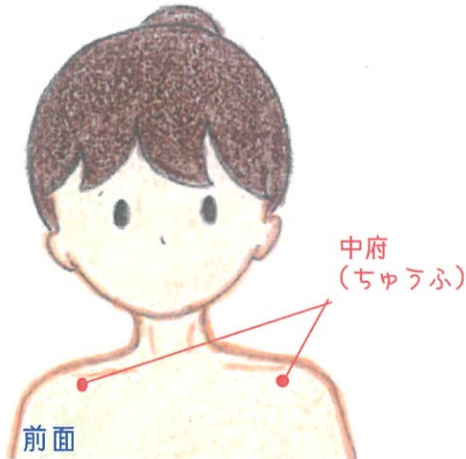
胸鎖乳突筋は耳の真下あたりから鎖骨に向かって斜めに伸びている筋肉です。首を動かして頭部の位置を保ち、顎の関節を補助する役割をしています。



首・肩のツボマッサージ

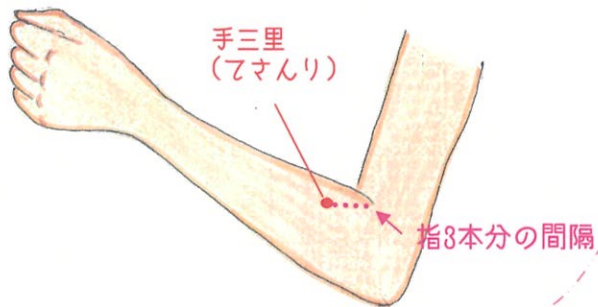
中府 (ちゅうふ)

鎖骨外端の下のくぼみから、指一本分ほど下にいったところにあるツボです。人差し指、中指、薬指をそろえて揉むと効果的とされています。



手三里 (てさんり)

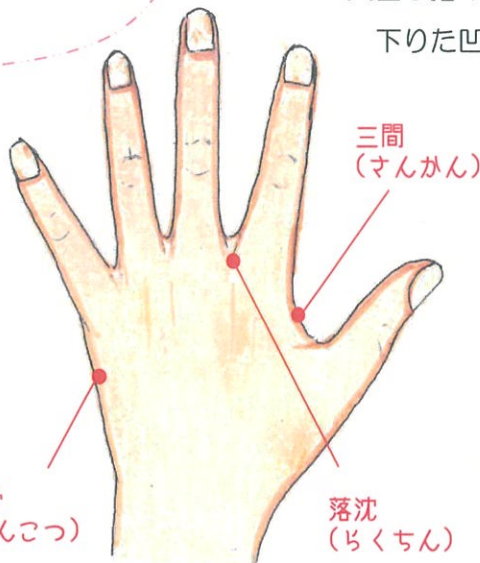
ひじを曲げたときにできる横線の外端から指3本分手首の方へ向かった所で握りこぶしを作ると筋肉が一番盛り上がるあたりです。肩こりに効く代表的なツボです。



腕骨 (わんこつ)

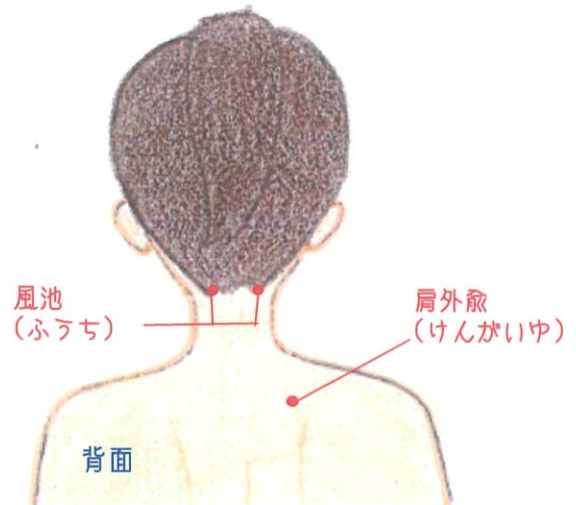
小指関節から手首の方に向かい盛り上がりを超えたところに骨の切れ目があり、その骨と骨の間にあります。

腕骨 (わんこつ)



風池 (ふうち)

首の後ろの左右のスジに指をおき、指をすり上げていきます。髪の毛の生え際まできたら、左右外側のいちばん凹んでいるところが風池です。



肩外兪 (けんがいゆ)

肩外兪は、肩甲骨の上端で、内側の角の骨の際のくぼみにあります。

手を自分の肩に置いて人差し指か中指で押します。

三間 (さんかん)

人差し指の付け根の関節から親指側に向かって下りた凹んだところにあります。

落沈 (らくちん)

人差し指と中指の骨が交差するところからさらに1センチほど手首側にあります。反対の手の親指と人差し指で挟むように、力を入れる、抜くを数回繰り返します。

肩甲骨・肩のストレッチ

肩こりが楽になる！ストレッチをしましょう！

両ひじを曲げて肩より上に
上げ、手は軽く握って
鎖骨のあたりに置きます。

腕が上がらない人は無理せず
できるところまで上げます。



両肘はできるだけ下げないように
息を吐きながら、5秒かけて
ゆっくりと後ろに引きます。

肩甲骨をギュッと寄せるように！



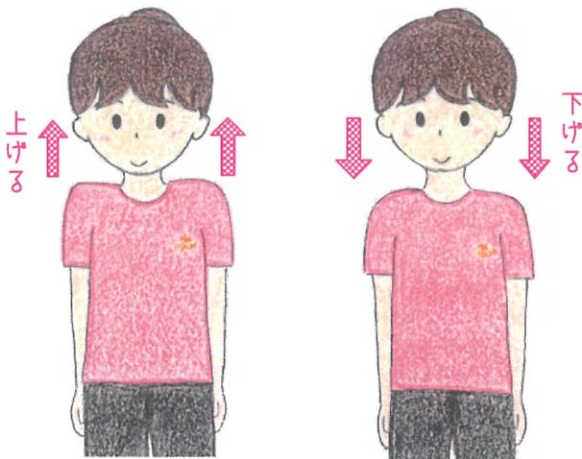
肩甲骨を寄せたまま肘を
下げ、脱力する。

5回繰り返しましょう。



背筋を伸ばして、すくめるように肩を引き上げます。
3秒間キープしたら力を抜いて両肩を下ろします。
呼吸は肩を上げる時に吸って、脱力するときに
「フ〜ッ」と吐くようにしましょう。

(痛みのある方はゆっくりと両肩を下ろして下さい)



(3回行いましょう)

両手を胸の前で組み輪を
作ります。組んだ輪の中
へ頭を入れるようにし、
背中を丸めます。
肩甲骨を開くように！



左手を頭の上に置き、左側に
首を傾けます。息を吐きながら
優しくゆっくり首すじを
伸ばしてください。

(右手は下へ伸ばす)

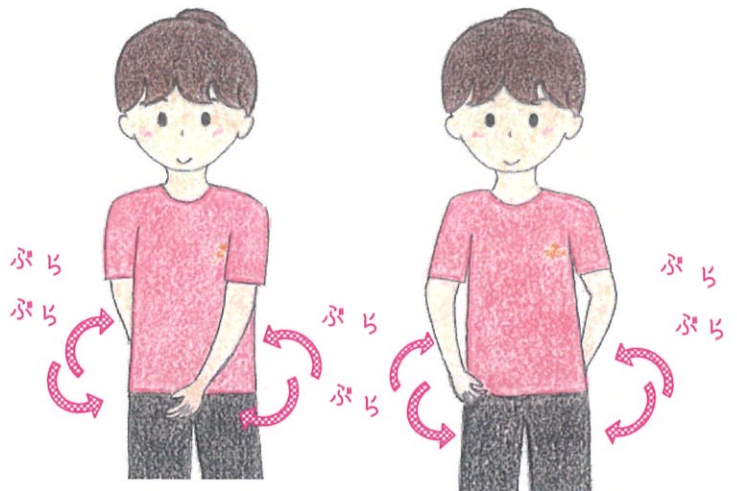
反対も同様に行いましょう。



肩の力を抜いて腕をダランとさせます。

イヤイヤをするように体を揺すりながら
腕全体を数回ブラブラとさせてみましょう。
体のこわばりが取れます。

お腹に力を入れて姿勢をよくすると行いやすいです。



(30秒~1分を2回行いましょう)

在宅マッサージのご案内



▶ **健康保険**を利用して**在宅でマッサージ**が受けられます。

介護保険ではありませんので、現行のサービスを変更せずに利用できます。

🔑 **在宅マッサージの対象**

病名に関わらず、**麻痺・拘縮等**があり、**歩行困難で介助の必要な方**が対象となります。

例) 脳血管障害等による麻痺、関節拘縮、筋麻痺、パーキンソン病など

🔑 **同意書について**

健康保険を使用しますので、主治医の**同意書**が必要になります。

同意書は規定の用紙がございます。ご説明時にお渡しいたします。

🔑 **料金について**

療養費の支給基準で細かく定められています。

保険証の種類・負担割合により個人差がありますのでご相談下さい。

▶ 施術を担当するのは、すべて**国家資格保持者**です。安心してご利用ください。

▶ ご利用者様の身体状況に合わせて、施術内容を検討いたします。

マッサージにより、血液・リンパ液などの循環を改善し新陳代謝を良くすることで、痛み・むくみの軽減をいたします。

関節可動域訓練（ROMエクササイズ）を行うことで、更に筋肉の柔軟性が増し、関節の動きを良くします。

ストレッチングや筋肉トレーニング等の運動指導も行い、日常生活動作（ADL）の向上に努めます。

▶ 医師・ケアマネジャー・ヘルパー・ご家族様とのコミュニケーションに努めます。

医師・ケアマネジャー様には**報告書**を提出いたします。

また、訪問先でヘルパー様、ご家族様とコミュニケーションを図り、施術に生かしてまいります。

▶ お手続きは、てごころの相談員がご自宅にお伺いして手続きを行います。

1回無料でお試しマッサージも行なっております。

お気軽にお声かけ下さい。



無料体験券

どんな人が来るの？ どんな内容なの？ 費用はどれくらい？
などなど、不安や疑問をなくす為にも、
まずは一度体験してみたいかがですか♪



有限会社てごころ

〒251-0043

藤沢市辻堂元町 2-9-4

TEL: 0466-54-8837

FAX: 0466-54-8816