



# 振り向き時の首の痛みについて

「首を右や左に回した時に動かしづらい、痛みがあって振り向くことができない!!」  
なんてことを経験された事はないでしょうか。

人間の身体には **27個** も背骨があり、大きく分けると首（頸椎）7個、胸（胸椎）12個、腰（腰椎）5個、仙骨1個、尾骨2個に分かれています。  
首を回す時に首の骨（以下頸椎）の動きに伴って頸椎の下にある背骨（以下胸椎）も連動して同じ方向に動いています。この連動が破綻すると頸椎だけの動きになりストレスが集中してしまいます。



このように、**頸椎を回す際は胸椎の動きが大変重要** になります。  
今回は、自分でできる胸椎の動きのセルフチェックと胸椎の動きを良くするための運動をお伝えします。



## 胸椎の動きをセルフチェックしてみましょう

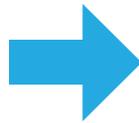
まずは、自分の胸椎がしっかり動くかチェックしましょう。



### 良い例



①椅子に座って背中をしっかり伸ばしたまま、胸の前で両手を組みます。



②両手を組んだまま左右に身体を捻ります。



**身体を捻った時に肩が身体の前にあるのが理想です。**



### 悪い例

右図では、肩が胸の前まで回せていないので胸椎の硬さが疑われます。



続きは裏面をご覧ください>>

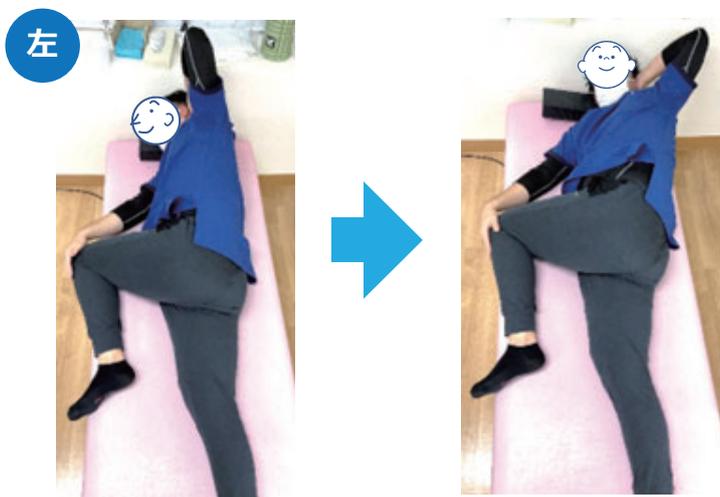
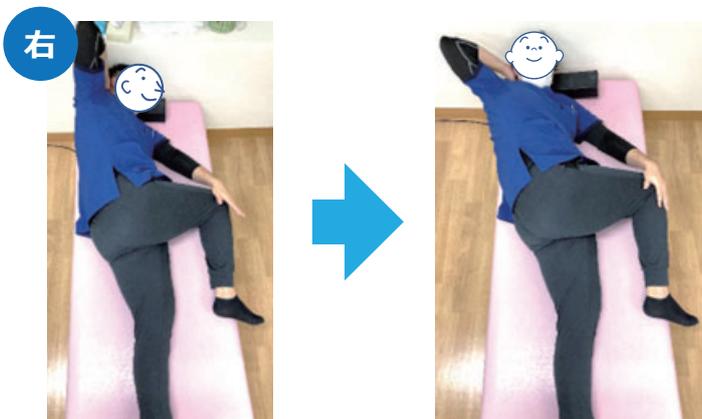
## 胸椎の動きを良くするストレッチ

次に胸の背骨（胸椎）の動きを良くするための運動を説明します。

### ■ 胸椎の動きを良くする運動

10～20回 1日2～3セット

- ①右側を上にして横向きに寝る。
  - ②右足を90度程度に曲げて、左手で膝を持ち固定する。
  - ③右の手のひらを後頭部に乗せる。
  - ④そのまま胸を開くように右の肩甲骨を床に近づける。2～3秒肩を広げる。
- \* 左側も同様に行いましょう。



### Point!

肩甲骨を背骨に向かって寄せるイメージでやると背骨が動きやすいです。



### 注意

胸を広げた時に肩の前の筋肉が伸ばされるので肩の前が痛む場合は、痛みのない範囲で運動しましょう。

## おわりに

胸椎は背骨の中心部分でもあり、胸椎の動きをよくすることは頸椎だけでなく身体のさまざまな部分に影響を与えます。身体が硬くてストレッチは苦手という方も多いと思いますが、身体へのストレスを軽減させるために毎日継続してストレッチしましょう。