

# 産 洞 だ よ り

■ 岐阜環境医学研究所・産洞洞診療所  
 ◎ 呼吸器疾患・禁煙治療・漢方相談  
 診 察 日：月曜・木曜・金曜  
 受付時間：9:00～12:00  
 〒502-0017 岐阜市長良権総878-16  
 IP Tel:050-5201-5567  
 FAX:058-296-3903  
 E-mail:zazendo@ccn.aitai.ne.jp  
 ht tp://zazendo.kt.com-web.net/  
 第68号 2009.11.1  
 毎月1回発行 産洞洞診療所 松井英介

正しい腕振りから全体の動きが生まれる

## 歩 く -3-

松井英介



肩甲骨を意識することの重要性をわかっていただくために、前号では、肩甲骨を背中の中心に向かって引き寄せ→戻す運動について、ご紹介しました。その運動の写真を見て、歩くときに肩甲骨を引き寄せたり戻したりしながら歩くのですかとのご質問がありました。もちろん歩くときに、「肩甲骨引き寄せ戻し運動」をしても良いのですが、それでは、両脚同時に前へ出さねばならなくなり、肩甲骨の動きが脚を交互に前に送り出す自然な推進力としては働きません。前号の写真はあくまでも日ごろ意識しない肩甲骨とその周囲の筋肉を意識していただくものであることをご理解ください。

歩いたり走ったりするとき、肩甲骨は、もちろん交互に、背中の中心(背骨＝胸椎)に向かって引き寄せられます。と言うより、肩甲骨とその周囲の筋肉を意識して、交互に背骨に引き寄せ戻すことが大切です。肩甲骨を背骨に引き寄せると、腕は胸の脇より後ろにくるはずですが、歩くときも同じで、肩甲骨を背骨に引き寄せると、腕は後ろに振れます。

私たちの日ごろの動作、とくに机の前に座ってやる仕事には、からだの前で行うものが多く、肩甲骨を後ろに引く運動は少なくなっています。その結果、肩甲骨とその周りの筋肉の動きは乏しくなっています。日ごろ眠っている肩甲骨の周りの小さな筋肉を目覚めさせてやるために、折に触れて、肩甲骨を背骨に向かって引き寄せる運動を心がけると良いでしょう

仮に右肩甲骨から始まった動きの流れを整理すると、次のようになります。

①右肩甲骨は後ろへ引かれる。 ②右肩甲骨の動きは骨盤に伝わり、骨盤は右後ろに回旋する。 ③すると骨盤の左側、つづいて左脚が前に出る。 ④着地。 ⑤体の回旋によって左肩甲骨が後ろに引かれる。①～④が反対側でつづく。(以下、次号)

参考文献：金哲彦著「からだが変わる体幹ウオーキング」平凡社 09

## § 11月の休診日

つぎの日は、休診となりますので、よろしく願いいたします。

12日(木)

13日(金)

23日(月) 勤労感謝の日



## § 漢方相談日

今月の漢方相談日は、下記のとおりです。

2日(月) 16日(月) 26日(木)

## § 産洞洞 すこやか教室

曜日と時間： 金曜日 11:00～12:00

参 加： どなたでも、無料

指 導： 理学療法士 原 菜奈美

6日(金) 20日(金) 27日(金)

☆20日は、松尾池から尾根まで登ります。

おにぎりや水筒を持って行きましょう。

## § ぎふ・すこやか健診

☆受診は、11月30日までです。

☆電話にて予約をお願いします。 IP Tel:050-5201-5567



タバコを止める相談や治療は保険診療でできます

ニコチン依存を断ち切って、健康な生活を!!