

わきの筋肉が、体の裏表をつなぐ上半身の要

文 朝井 麗華 text by Reika Asai

わきが詰まると、リンパ液の流れが悪化します。リンパ液がスムーズに流れないと、余分な水分や老廃物が排出されず、むくみやすくくなります。リンパ液に含まれる免疫細胞が滞るため、免疫力が衰え、様々な病気を引き起こす要因になるのです。

さらに、わきの下の筋肉がこわばると、つながっている背中や肋骨、胸の筋肉を不自然に引っばります。体のゆがみや悪い姿勢の原因になってしまいます。

「えっ、わきの下に筋肉なんてあるの？」と、驚いた方もいるかもしれませんが。私たちの体は、軟骨からなる耳や粘膜である唇などを除き、**ほぼ全身に筋肉が存在します。**

ここでわきの下にある筋肉について、少しご説明しましょう。

わきの下には、まず**肩甲骨からわきに伸びる大円筋**があります。この大円筋は背中の大きな筋肉である**広背筋**と隣り合わせにあり、**広背筋は肩をすっぽり覆う三角筋**に接しています。その三角筋は、体の後ろで**大円筋**、体の前で**大胸筋**の一部を覆うように重なって

います。また、**大円筋と大胸筋の間**、わきの下方には**肋骨の外側にある前鋸筋**があります。首から肩にかけて広がる**僧帽筋**は体の裏側で**広背筋**と接し、表側では**前鋸筋と大胸筋**が接しています。このように、わきの下周辺は体の前と後ろにあるいくつもの筋肉をつなぐ、**上半身の要所となっているのです。**

それぞれの筋肉が単独で体の動作をさせることはありません。一つの動作を行うときには、複数の筋肉が働きを助けます。たとえば、腕を上を持ち上げて下ろすだけでも、肩にある**三角筋**だけでなく、**大胸筋や広背筋、大円筋**や**前鋸筋**も使います。

私はこれまでに1万人以上もの人の体を直接触れてきていますから、これだけは断言できます。**大円筋が硬直しているのに、まわりの筋肉は柔軟だということはありません。**もし、わきの下の**大円筋が硬くなると、連動して動くはずの大胸筋、広背筋、三角筋までこわばってしまい、肩こりや五十肩**などばかりでなく、**ねこ背**などの姿勢の問題にまで発展します。



『病気がいやなら
わきの下をもみなさい』(幻冬舎)
定価:1,100円(税別)
好評発売中



Profile

株式会社キレイカンパニー代表。経絡整体師、施術アドバイザー、サロン監修、臨床検査業界を経て、アロマセラピーや東洋医学を学び、中国整体推拿(スイナ)療法をベースに小顔整体や筋膜剥離などを取り込んだ手技が瞬時に広まり、肩こり・腰痛等の改善は元より、“痩せるサロン”“小顔サロン”等、数々のメディアで紹介される。著書は『病気がいやならわきの下をもみなさい』(幻冬舎)『水毒を溜めない人は美しい』(大和書房)『朝井式・筋膜ゆるめ』(KADOKAWA)等、合計11冊。