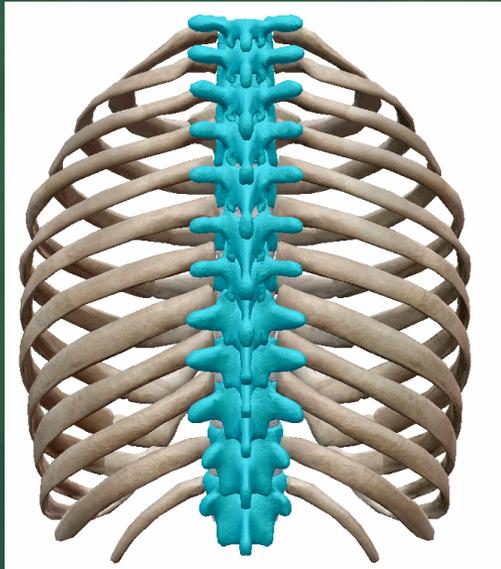


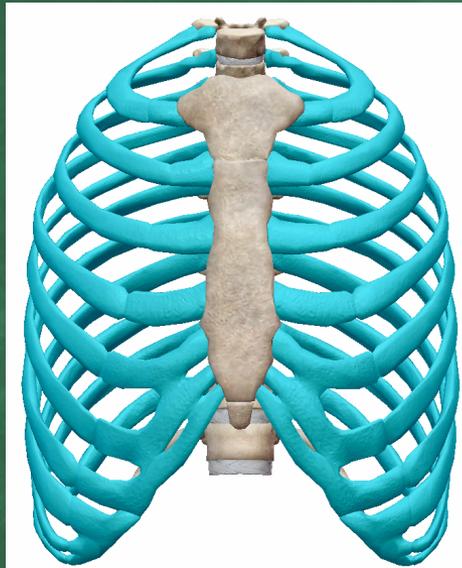
胸郭とは？

～美姿勢のキーマン～

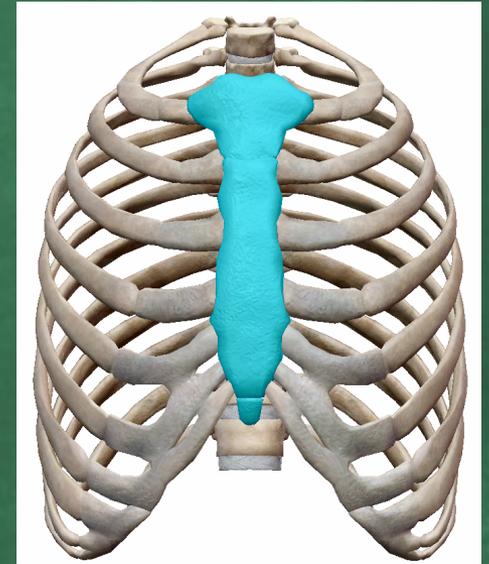
胸郭とは？



胸椎
(きょうつい)



肋骨
(ろっこつ)

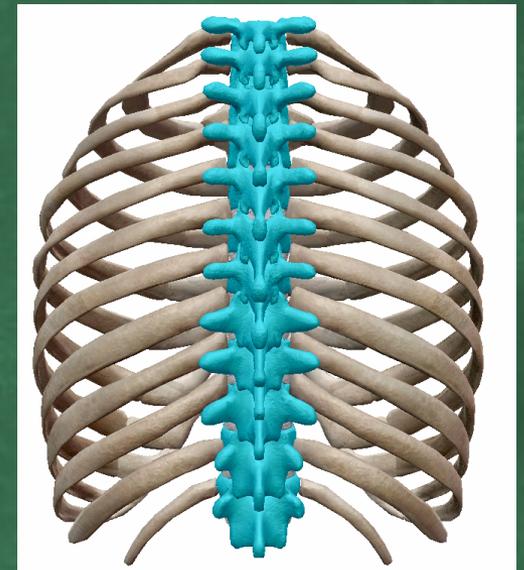


胸骨
(きょうこつ)

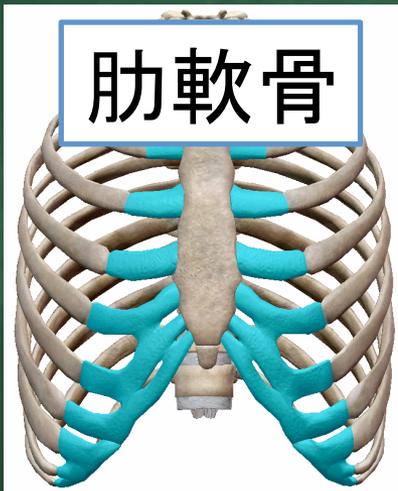
3つ合わせて**胸郭**(きょうかく)

胸椎の特徴

- 12個の骨によって構成
- 頸椎と腰椎の移行部としての役割を持つ、3種類に分けられる。
- 上位：第1～4胸椎
→ 下位頸椎と似た特徴を持つ。
- 中位：第4～10胸椎
→ 典型的な胸椎の働き
- 下位：第10～12胸椎
→ 上位腰椎と似た特徴を持つ



肋骨の特徴



- 12対(24本)の骨によって構成。
- 肋軟骨を通して胸骨につく。
- 第1～7肋骨は真肋(しんろく)
第8～10肋骨は仮肋(かろく)
第11～12肋骨は浮遊肋(ふゆうろく)
- 肋骨と肋軟骨に動かないが、
肋軟骨と胸骨は動く。

胸骨の特徴



- 胸骨柄と胸骨体の部分は呼吸時に2～3°の動きがある。

胸郭の機能的特徴

- 保護機能

→心臓や肺などの臓器を保護している。

- 支持機能

→頸部、上肢を支える土台となっている。

- 呼吸機能

→呼吸のために肋骨が動いている。

『支持力』と『柔軟性』が必要

歪んで硬くなっていることが多い...

胸郭を改善するポイント

- 動きを引き出す
- 正しいラインで安定性を引き出す