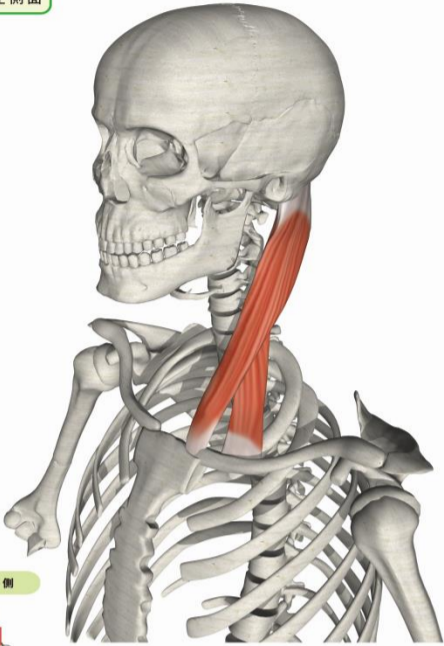


頸部シリーズ 筋の役割分担（筋肉と機能）

👉 1: 頸部外側にある筋肉

頸部左側面



◎ 胸鎖乳突筋

- 胸骨・鎖骨から始まり耳の裏側にある乳様突起、後頭骨に付着しています。
- 作用
頸部を前に曲げる（屈曲）
頸部を左右に曲げる（側屈）
頸部を左右に回す（回旋）
- 顎関節を安定させ咀嚼（そしゃく）機能にも関与しています。

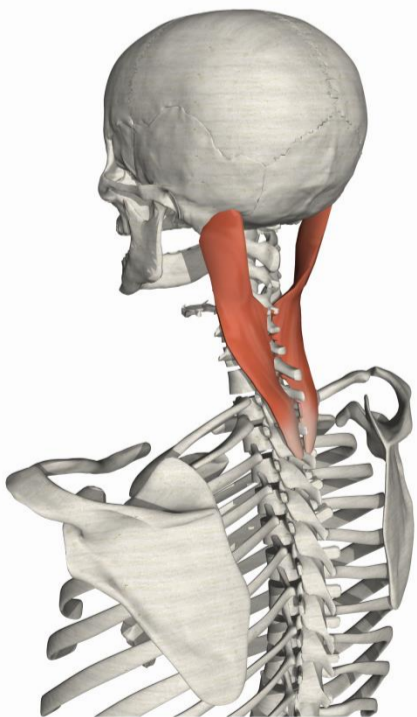
頸部外側



きょう さ にゆうとつきん
胸鎖乳突筋

👉 2: 頸部後面にある筋肉

背中左側面



◎ 頭板状筋

- 第5頸椎の高さにある項靭帯、第2～3胸椎棘突起から始まり乳様突起、後頭骨外側部に付着しています。
- 作用
頸部を後ろに曲げる（伸展）
頸部を左右に曲げる（側屈）
頸部を左右に回す（回旋）
- 頭部や頸部を安定させて姿勢を保持するという重要な機能があります。

頭頸部後面浅層



とうばんじょうきん
頭板状筋