



RAKUWA
lecture of health

第133回 らくわ健康教室

2013年2月6日



あなたの肩、凝ってませんか？

～ 肩凝り・五十肩について ～

洛和デイセンターイリオス 理学療法士 お がた 尾形 けい 恵



子どもたちのために、未来へ…

洛和会ヘルスケアシステム®

洛和会丸太町病院 洛和会音羽病院
洛和会音羽記念病院 洛和会みささぎ病院

あなたの肩、凝ってませんか? ~ 肩凝り・五十肩について ~

日本人の3人に2人は、肩凝りに悩まされていると言われてます。

デスクワークが多い、新聞を床に置いたまま読んでいる、寝転がり片肘をついてテレビを見ている、運転中などに奥歯をかみ締める癖がある、猫背である・・・すべて肩凝りの原因となる姿勢です。心当たりはありませんか?



肩凝り対策

肩凝りを予防するためには、

- ① 生活習慣の改善
 - ② 運動 (改善と予防)
- が大切です。

生活習慣の改善

姿勢 肩凝りになりにくい姿勢をマスターしよう

食事 両方の奥歯を使い、偏りに注意しよう

入浴 お風呂で疲労回復とリラックスを

このうち「姿勢」には、以下の①~④があります。

①座るときの正しい姿勢

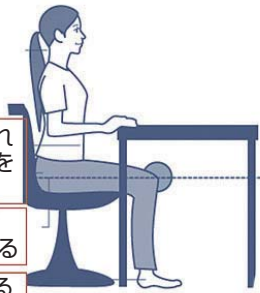
あごを引き、
背筋を伸ばす

お腹を引っ込める

お尻がイスの背もたれ
につくように、深く腰を
かける

膝頭がお尻と平行か、
やや高くなるようにする

足裏全体を床につける



※正しい姿勢を守り、長時間同じ姿勢を続けない

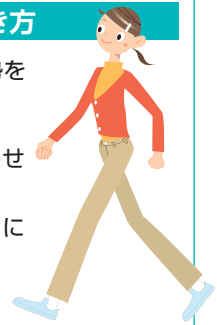
②正しい立ち方

- 頭の先から糸で吊られているイメージ (耳の穴→肩の中央→くるぶし)
- あごを引く
- 肩の力を抜き、左右の肩の高さをそろえる
- お腹を引っ込める
- お尻を引き締める



③正しい歩き方

- 背筋を伸ばし、正しい姿勢をとる
 - 視線は10~15m先
 - 肩の力を抜き、動作に合わせて軽く腕を振る
 - 踵→足の裏→つま先の順につけて歩く
かかと
- ※つまずかないように、注意してください



④寝るときの正しい姿勢



- 仰向けの場合、背骨のカーブに沿って頭・首・肩の後ろ、腰のくびれの隙間を埋める
- 仰向けで膝を少し曲げ、膝の後ろと布団の間に座布団などを挟む
- 横向きの場合は、ももの付け根を少し曲げた状態が良い

運 動

運動には、筋肉をほぐし血流の流れを良くする「ストレッチ」と、筋力をつけて筋肉疲労を未然に防ぐ「筋力トレーニング」があります。

いずれの運動も、

- 息を止めず自然な呼吸を保つこと
- ゆっくり行うこと
- 無理をしないこと (痛みが強いときは中止する)
- 短時間でも定期的に行うことが、効果をあげるコツです。



いくつかのストレッチ法を紹介します。

①肋骨・鎖骨の動きを良くする

肋骨・鎖骨の動きが良くなることで、肩甲骨の動きも良くなります。

腰椎回旋のストレッチ (20秒)



- 仰向けで、股関節、膝を90度に曲げる
- ゆっくり両膝を横に倒す。その時、逆方向に顔を向ける
- 反対も同じように行う

※腰を反らさないように注意！

②首がスムーズに動くように

肩凝りで特に強く緊張しているのは首の横にある筋肉です。

- 胸を張って、背筋を伸ばした状態で行う
- 1回各10秒、ゆっくり行う

前屈のストレッチ



側屈のストレッチ (横・斜め前・斜め後)



※手に重みを加えるだけで、強く押さないこと
※斜め前へ伸ばす動作は、鼻と脇の下を近づける気持ちで

③姿勢の矯正

大胸筋(胸の筋肉)下側のストレッチ(3分)



- 壁に向かって横向きに立つ
- 肘を軽く曲げた状態で、壁に片手をつく
- 壁と反対方向にからだをねじる

※足は動かさないようにしましょう！

④肩甲骨の位置の矯正

柔軟性向上のほか、肩甲骨の内側の筋肉を鍛える必要があります。

肩の外施運動 ※チューブがないときは何も持たずに行う



- チューブの長さが肩幅程になるように、両手にチューブを巻いて固定
 - 肘は直角に曲げ、手のひらは上に向ける
 - 肘が体から離れないように、両手を外側に開いたり戻したりを繰り返す
- ※リズムカルに、ご自分のペースで行いましょう
※脇はしっかり締めたまま行いましょう
※肩甲骨を寄せるように意識しましょう
※肩は動かさず、肘だけ動かすこと

五十肩について

五十肩は「肩関節周囲炎」という疾患に含まれています。肩関節周囲炎には原因がわかっている炎症もいくつかありますが、五十肩は炎症部位が特定できないことが特徴です。

五十肩の症状には、激しい痛みがあり肩が動きにくくなる「急性期」と、痛みはあるが激しい痛みではない「慢性期」があります。ほとんどの人が2年以内に自然に治りますが、あまりに痛みがひどい場合は、別の病気の可能性もあるので、早めに整形外科を受診してください。

また、五十肩の炎症が進行してしまうと、関節が凍ったように硬くなり、痛みが治まっても動かない「凍結肩」になってしまうことがあります。慢性期にはリハビリ体操をおすすめします。



ご自宅でできるリハビリ体操を、少しだけ紹介します。

①コッドマン体操(振り子運動)

- 体を前かがみにする
 - 痛い方の手に1~1.5kgの重り(アイロンなど)を持ち、痛みのない範囲で前後・左右にゆっくりと手を振る
- ※腕の力で振るのではなく、リラックスして行いましょう



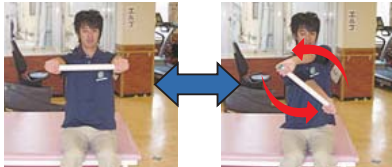
いすの場合



ベッドの場合

② 肩を回す

- 棒の両端を持ち、体の前で回転させる
- ※ 肩の付け根を動かすようにしましょう
- ※ ゆっくりと、痛みの無い範囲で実施しましょう



③ 筋力強化

筋力を付けることで、再発予防にもつながります
ダンベル揺らし (20回)



- 仰向けに寝て、ダンベルを肩の真上に上げる
- 10cmほどの幅で、上下または左右に揺らす
- ※ 肘は伸ばしたままで行いましょう

五十肩の人が日常生活で 注意すべき点

更衣 着るときは痛いほうの腕から、脱ぐときは痛くないほうから行う。

食事動作 箸や茶わんを持つと痛い場合は、肘をテーブルについて腕を支える。

荷物を持つ 痛いほうでは基本的に持たない。どうしても持たなければならないときは、脇を締めて上腕を体に固定する。

などに注意してください。

おわりに

体操と普段の姿勢や日常生活の改善で、肩凝りや五十肩を予防・改善していきましょう。



洛和デイセンターイリオスのご案内

洛和デイセンターイリオスは、介護保険で要介護、要支援認定を受けられた方を対象にした「短時間型の通所リハビリテーション」施設です。事前に問診や身体機能評価を行って、利用者さまごとに個別のリハビリトレーニング（1回3～4時間未満）をしていただきます。マシンを使った全身運動や、脳トレなど、効果が実感できるリハビリを提供します。料金など詳しいことは、下記電話番号までお問い合わせください。

お問い合わせ 洛和デイセンターイリオス TEL 075 (801) 0398

「洛楽フィットネス」のご案内

洛和会ヘルスケアシステムでは、一般の方を対象にした「洛楽フィットネス 脳と体のエクササイズ」も行っていきます。（週2回、有料）

料金など詳しいことは、下記電話番号までお問い合わせください。

お問い合わせ 洛和会音羽病院健診センター 健康増進課 TEL 075 (593) 7774