

4) 振り子運動

- ・腕の付け根を軽く押さえて、力を抜いて腕を下に下げます
- ・そこから前後、左右にゆっくりと動かします



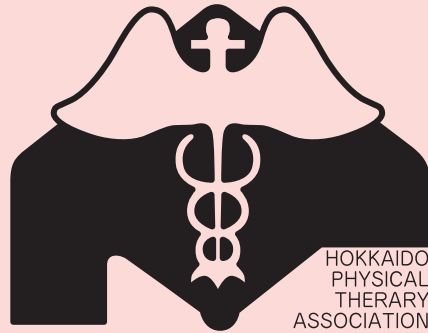
5) 背中で握手

- ・背中で左右の手の指と指をつなぐようにします



6) 肩甲骨の動きをよくする運動

- ・肩の高さで肘を90度に曲げ顔の前で両腕をあわせませます
- ・その後、肩甲骨を大きく動かし後方に開きます



公益社団法人 北海道理学療法士会

事務局 〒060-0003

札幌市中央区北3条西2丁目1

カミヤマビル 4F

TEL 011-213-0301

<http://www.pt-hokkaido.jp>

肩の健康を 維持しましょう!

～健康維持に役立つ体操～



肩は可動範囲が非常に大きい反面、脱臼が生じやすく安定性に欠ける関節です。過度なスポーツ活動や反復される日常生活動作でも筋力バランスの低下や異常な肩の動きが生じ、痛みなどを生じやすい場所です。

日頃から肩の健康状態に注意し健康維持に努めることが大切です。

理学療法士は医師や看護師などの専門職の人々とチームを組み、リハビリテーションに携わっています。

公益社団法人
北海道理学療法士会

1. 肩のしくみ

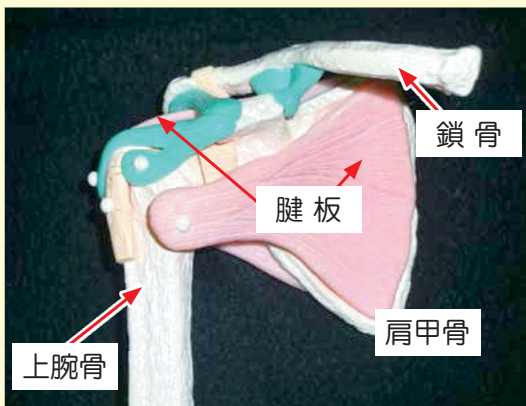
運動を効果的に行うためには、どこを動かしているのかを理解することが大切です。

ここでは肩関節の仕組みを簡単に説明します。

肩を構成するもの

肩の関節は上腕骨・鎖骨・肩甲骨から構成されています。

(肩を前側から見たところ)



肩の関節を動かす筋

三角筋・大胸筋・僧帽筋・腱板が代表的



2. 代表的な痛みの原因

1) 五十肩(凍結肩)

思い当たる節がないのに肩が痛い、徐々に腕が挙がらなくなったなどの症状。50歳代頃によくみられることから『五十肩』とも呼ばれます。痛みが強い時期は消炎鎮痛剤の服用や肩の安静をはかります。痛みが軽減したら肩を適度に動かすことが大切です。

2) 肩こり

首から肩・背中にかけてのこわばり感や不快感など。原因は不明な点が多くありますが、筋が過度に緊張して血行が悪化し、酸素や栄養が不足し老廃物が蓄積されます。これが刺激となって症状が起こると考えられています。緊張した筋の柔軟性を高めることが大切です。

3) 腱板断裂

肩の腱板と呼ばれる腱成分が断裂した状態です。肩の痛み、筋力低下、腕を挙げた際の引っ掛かり感などの症状を示します。場合により断裂した腱を縫合するなどの手術が必要になる場合があります。

3. 肩の健康度チェック

- 最近、肩の動きが悪くなってきた
- 腕を挙げると肩に違和感がある
- 夜寝ているときに肩が痛い

ひとつでもあてはまったら肩の健康度が低下気味です。専門の医師に相談することが望まれます。

4. 肩の健康維持運動

1) 肩と背中筋のストレッチング

- 腕を水平に動かし反対側の肩まで持っていきます
- その姿勢を5秒程度維持します



2) 肩回旋筋(腱板など)のストレッチング

- 肘を体から離さないようにし、手を横に広げます
- その後、ゆっくりと戻します



3) 肩甲骨周囲筋のストレッチング

- 大きなボールを抱えるように両腕を組んで、組んだ手をできるだけ前に突き出し、肩甲骨を動かします
- その後、両肩甲骨を近づけるように動かします

