

第5回 新みなとじま体操クラブ

肩の痛みと肩こり



一般財団法人 神戸マリナーズ厚生会 **ポートアイランド病院**

〒650-0046 神戸市中央区港島中町4-6 tel.078-303-6123 fax.078-303-6226 <http://www.port-island-byoin.jp>

はじめに

- これから行う運動は多くの方に向けて行うものです
- ご自身のペースで行なってください
- 痛みなど無理のない範囲で行なってください
- 今回の運動に限らず、痛みや痺れを感じる場合には
医師に相談することも検討してみてください

こんな経験ありますか？

- じっとしていても肩が痛いと感じたことがある
- 立っている/座っているときに肩を動かすと痛かった
- 肩がこる 首の周りが張る
- 肩が丸まって姿勢が悪いと言われたことがある
- 腰に手を回すと痛い 届かない
- 夜痛みで目が醒める

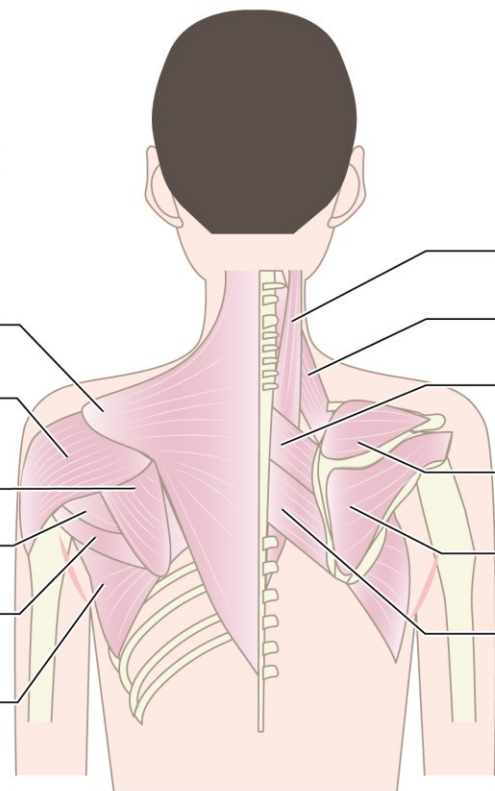


肩周りの筋肉について

頑張って

表層筋

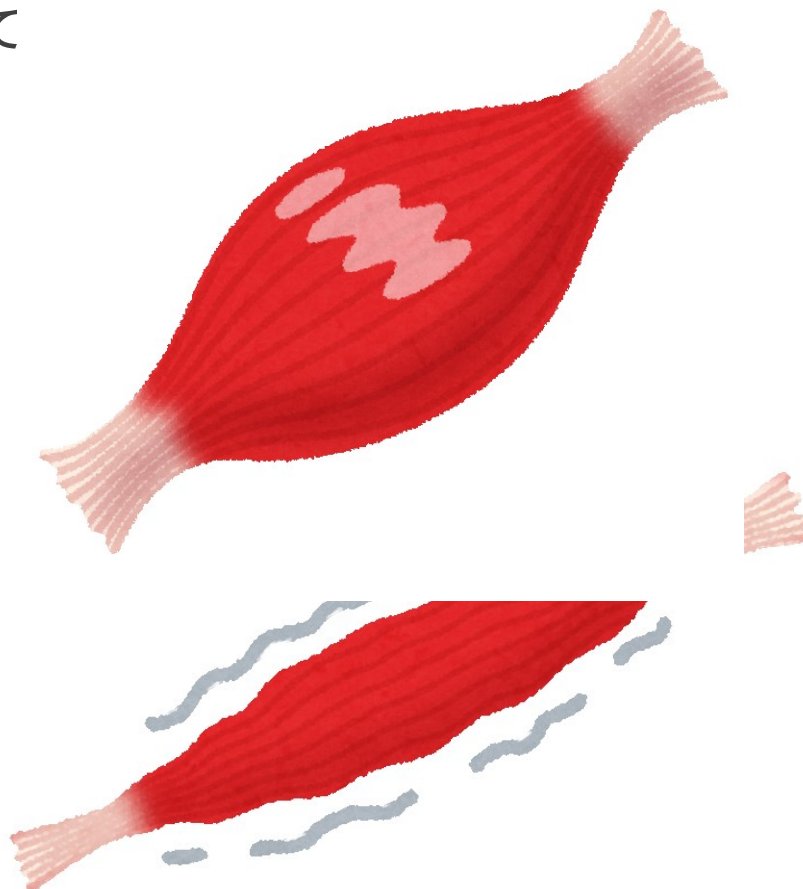
そうぼうきん
僧帽筋
さんかくきん
三角筋
きよくかきん
棘下筋
しょうえんきん
小円筋
だいえんきん
大円筋
ぜんきよきん
前鋸筋



深層筋

とうばんじょうきん
頭板状筋
けんこうきよきん
肩甲挙筋
しょうりょうけいきん
小菱形筋
きよくじょうきん
棘上筋
きよくかきん
棘下筋
だいりょうけいきん
大菱形筋

休んで



姿勢チェック

- ①頭が前に突出しているか
- ②肩が前に突出しているか
- ③背中が丸くなっているか
- ④上半身が後ろ寄りに倒れているか
- ⑤足裏がしっかり床についていないか

※あくまで例です

怪我や手術歴がある方は無理のないように



姿勢について

- 頭がまっすぐ立っている
- 胸が適度に張れている
- 背筋が伸びている
- 上半身がまっすぐで後ろに倒れない
- 足裏がしっかり床についている

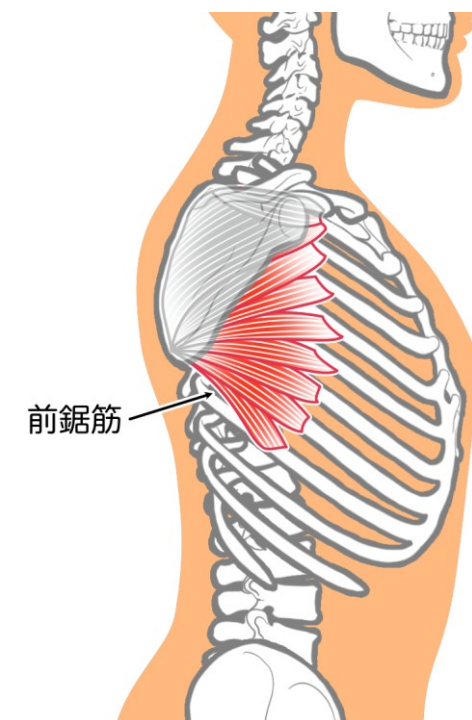
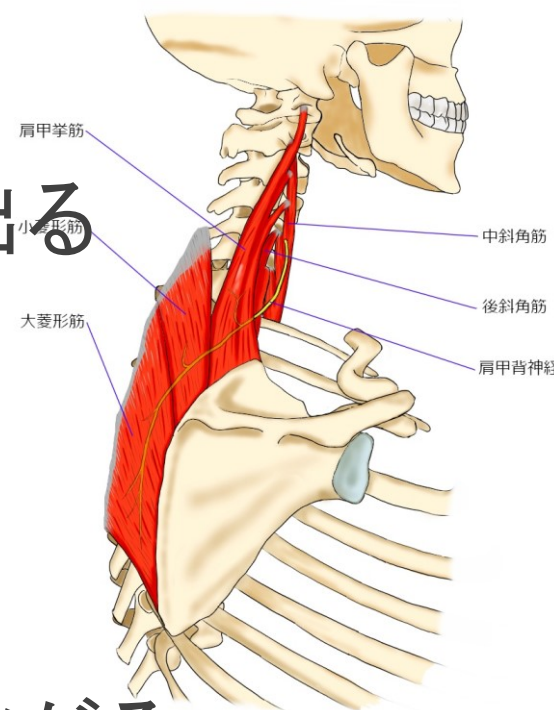


※ポイント 前後のバランスが大事 あくまで一例です
怪我や手術歴がある方は無理のないように

肩こりと姿勢

○姿勢と肩こりの関係

- 首が前に出る
- 筋肉に引っ張られ肩甲骨が前に出る
- 胸の筋肉の位置が変化する
- 適度な力を発揮しにくくなる
- 周囲の筋肉が代償する
- 結果負担が増え痛みやだるさに繋がる



肩周りの筋肉の運動①

○肩甲骨の前後運動

- ・初級編・・・まず胸を張り、その後丸める動作を繰り返す
前後各10回行う

※ポイント

腕の位置は体の横にくるように行う



肩周りの筋肉の運動①

○肩甲骨の前後運動

- ・上級編・・・胸を張りその後丸める動作を繰り返す

胸を張る際に肩を外に捻るように、丸める際に肩を内に捻るよう動かす 前後各10回

※ポイント

肩の捻りを伴うためより痛みに注意
腕だけでなく肩の動きを意識する



肩周りの筋肉の運動②

○肩甲骨の上下運動

深呼吸しながら肩をすくめその後下げる動作を繰り返す
上下各10回

※ポイント

できるだけ頭を立てて胸も張りながら行う



肩周りの筋肉の運動③

○両手を挙げる運動(バンザイ)

両手でタオルを持ち行う

ゆっくり10回 逆手で持ち10回

※ポイント

無理のない範囲で 後ろに倒れないように

体幹がふらつく方は後ほど 肘も曲がらないように



肩周りの筋肉の運動④

○肩関節の捻り運動

肘を90度に曲げて脇を閉じる

外側に前腕を開いていく

ゆっくり10回

※ポイント

脇を閉じたまま捻る

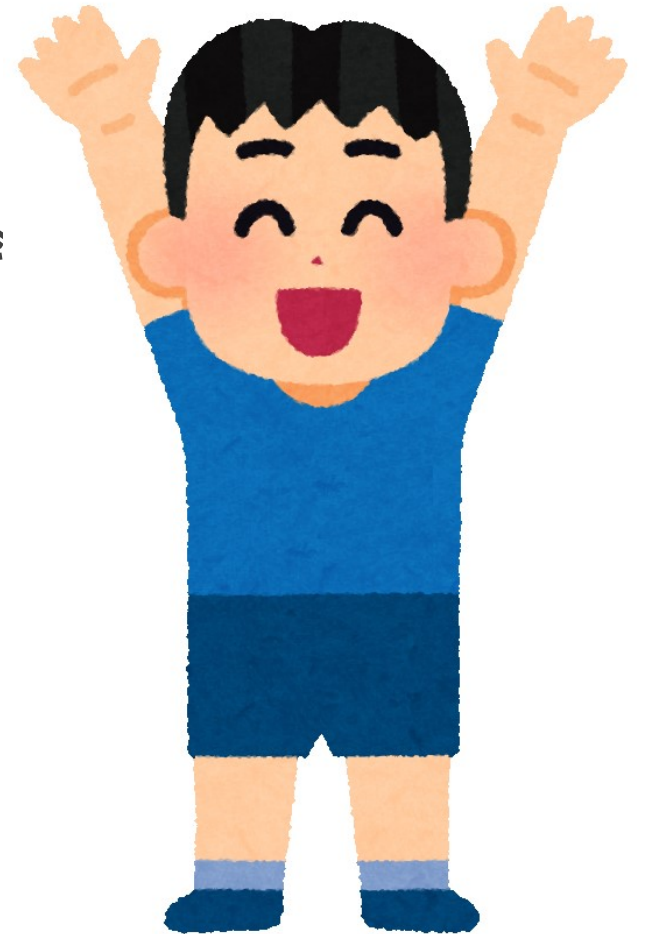
合わせて胸を張る



肩だけじゃない筋力チェック

○バランスのとりにやすい体制で行う

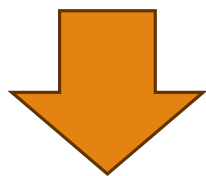
- ①座った状態から片側ずつゆっくり太ももをあげ
- ②できる方は両方の太ももを同時にあげる
- ③座った状態で両手を挙げてバンザイの姿勢
- ④立った状態でバンザイの姿勢



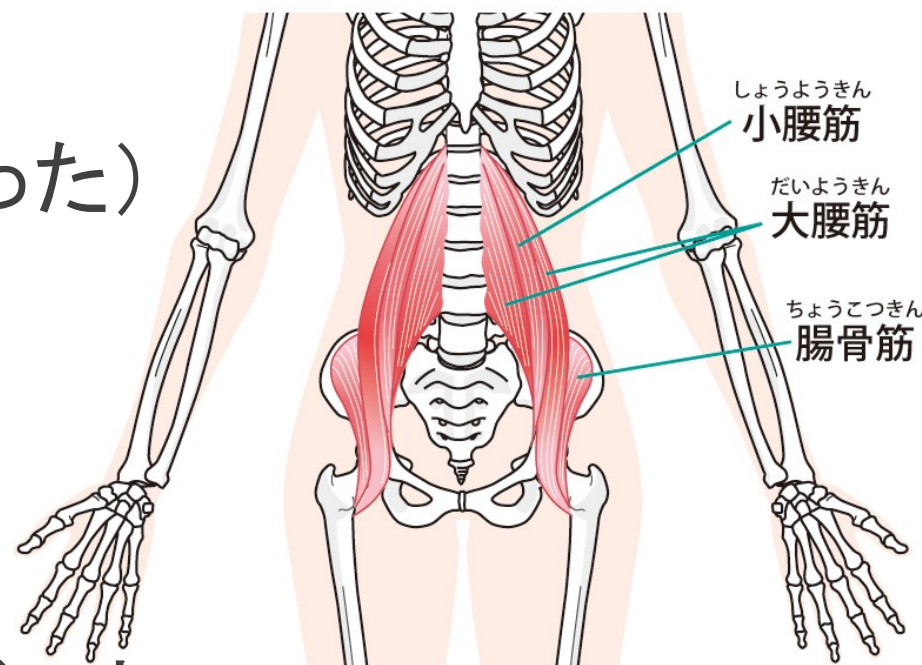
肩だけじゃない肩の痛みや重さ①

○太ももあげ

- あげるのが重たかった(左右差があった)
- 後ろに倒れながら行なった



骨盤や腰を支える筋肉が不足していることで
骨盤や体全体を前に保つことが難しい可能性



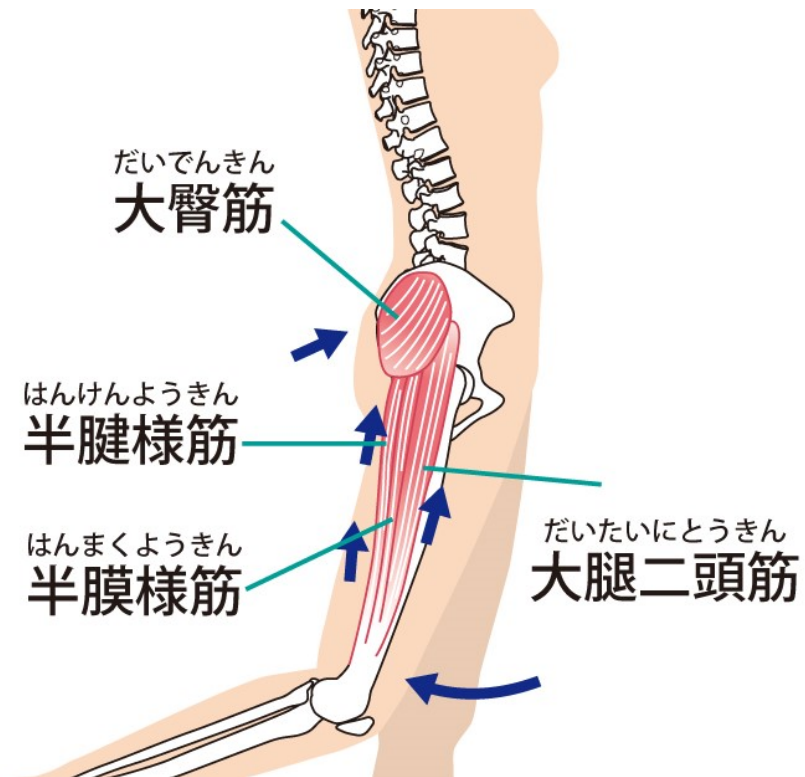
肩だけじゃない肩の痛みや重さ②

○バンザイの動作

- 座っている方が重たかった
- 立っている方が重たかった



骨盤周り筋肉が不足していることで
骨盤や体全体を前(あるいは後ろ)に保つことが難しい可能性



股関節のトレーニング①

○太ももあげ

座った状態で片側ずつ10回上げ下ろし
3秒かけてあげて3秒かけて下ろす

※できる方は腕を組んで
難しい方は両手を横について



股関節のトレーニング②

○太ももを押し付ける

座った状態で片側ずつ10回太ももをベッドに押し付け
太ももの下にタオルを挟み高さをつけて行う

※できる方は腕を組んで

難しい方は両手を横について



さいごに

- 肩の痛みはさぼっていたからだけじゃない
- 加齢により全身の筋力が落ちていることも関係
- 全身の運動が重要 脚や体幹も含まれる
- 普段の生活動作だけでは維持できない筋肉力
- 自身の姿勢や癖を理解し実践する
- 少ない時間でも長く継続することが大切

