

第8回 新みなとじま体操クラブ

痛みの原因と その対処について



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** 理学療法士 小松原

〒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>

本日の内容

1. 痛みの種類について
2. 痛みの悪循環を遮断するためには
3. 運動を通して痛みを予防・改善する
4. エクササイズ紹介

1. 痛みの種類について

● 時間による分類

✓ 急性疼痛

✓ 慢性疼痛

●急性疼痛とは？

...通常、組織損傷から **3～6カ月以内** に認められる痛み、損傷部位の治癒とともに治ることが多い。

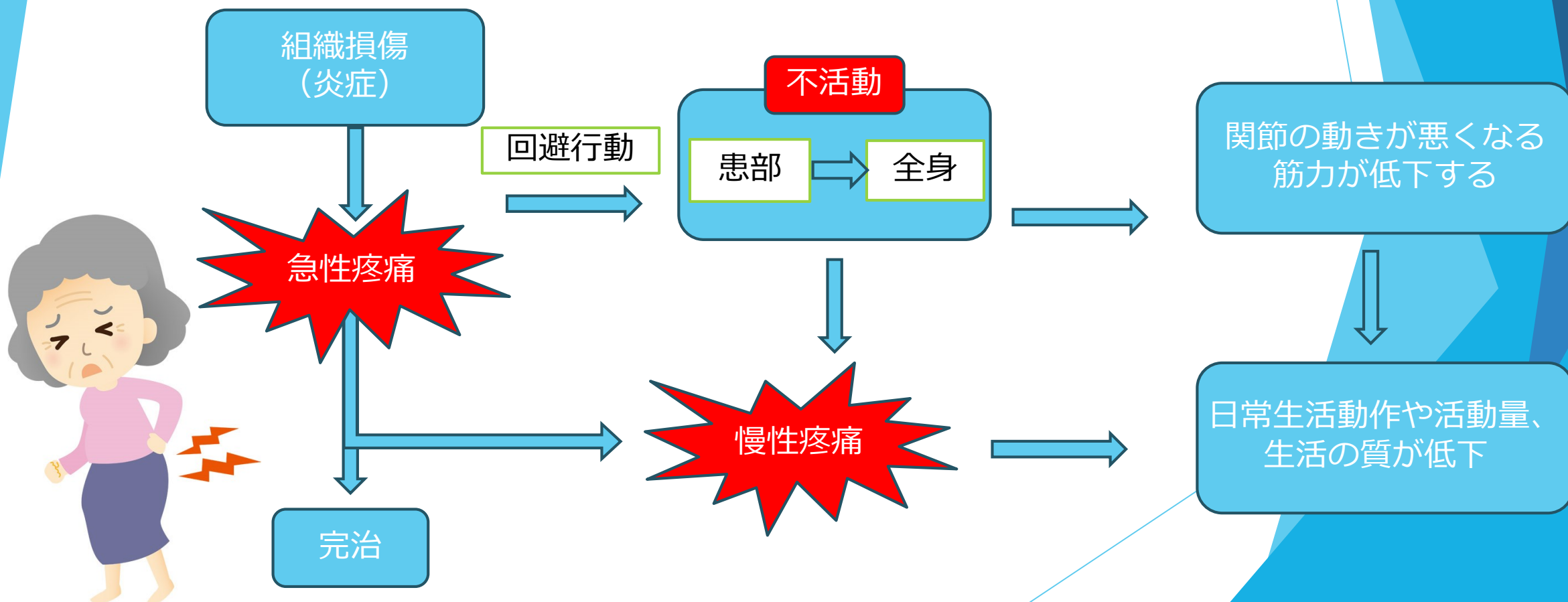
（例：打撲、骨折、術後痛、頭をぶつけた後の頭痛など）



●慢性疼痛とは？

...組織損傷治癒後や**きっ**かけが不明瞭

通常の治癒期間を超えて痛みが継続（概ね3カ月以上）



●痛くなったら...

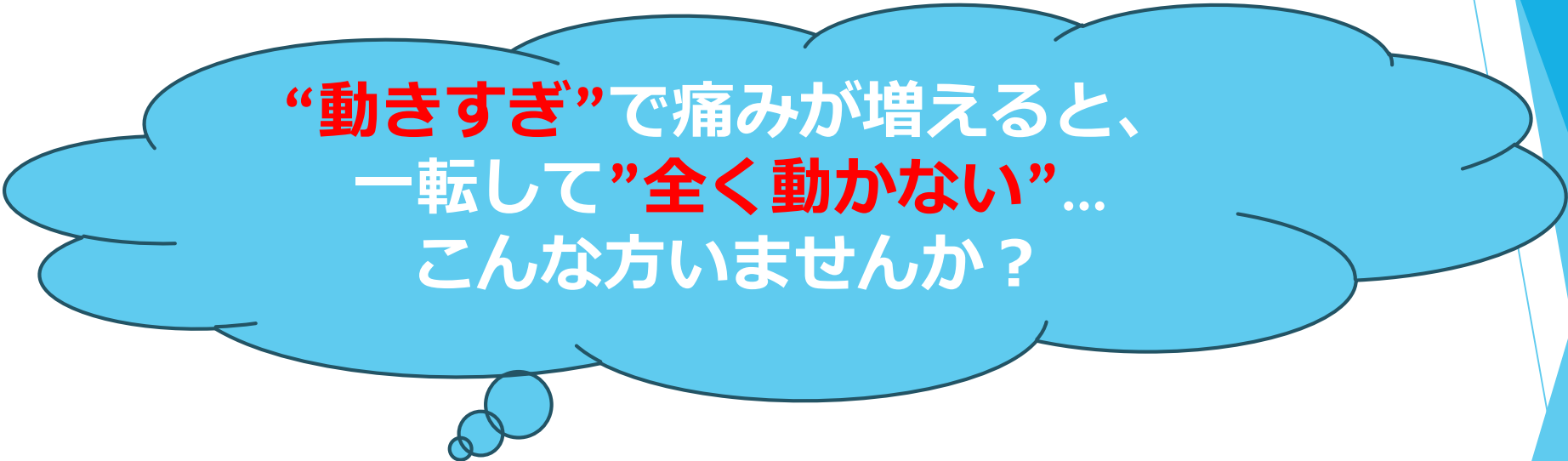
痛みが強い場合はまず病院受診をお勧めいたします。

痛みの中には、急性疼痛により**安静を必要とする**場合があります。

そういった場合、体操や運動によって必ずしも症状が改善するとは限りません。

慢性的な痛みであれば、体操など行ってみてください。

2. 痛みの悪循環を遮断するためには



“動きすぎ”で痛みが増えると、
一転して“全く動かない”...
こんな方いませんか？

「痛みは0にはならないかもしれない」けれど...
「痛みの考え方・捉え方を変える」と楽になる！

●実際にやることが大事！

★ とにかく動いてみる！

簡単でやりやすい運動から

★ 動くと悪化する（安静が安全）という誤解を是正する

★ やればやるほどよいわけじゃない！

0か100の極端な思考では失敗しやすい
こまめにペース配分をチェック



3. 運動を通して痛みを予防・改善する

慢性疼痛に対する運動療法

どのような運動をどのように実践？

どのように始める？

☐ 痛みのない部位から

痛みのある部位を無理に動かす
必要がない！



痛みが緩和してくれば...

☒ 痛みのある部位の運動を
徐々に追加

☐ 低い負荷、全身性の運動
を短時間から！



☒ 強度・時間を徐々に追加

まずはみなさんで、
ストレッチをしてみましょう！
どれくらい体が柔らかいですか？



4. エクササイズ紹介

肩甲骨のストレッチ

腕を突き出す



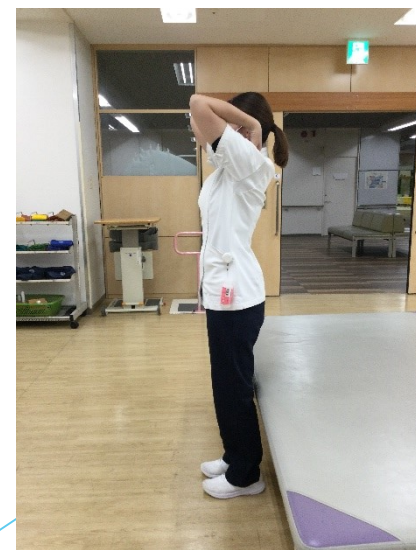
胸を張る



【頻度】 前後10秒ずつ

肩・肩甲骨のストレッチ

両肘で円を描くように肩を回す 【頻度】 前後10回ずつ



大腿四頭筋のストレッチ

【頻度】 10秒

平行棒



座位



アキレス腱のストレッチ

【頻度】 10秒

立位



ハムストリングスのストレッチ

座位

【頻度】 10秒



さあもう一度
前屈してみましよう！



①片脚立位



支えなしでやってみましょう！
無理せず転倒しそうであれば足をついでください。

年齢	基準時間	転倒注意
65～69歳	40秒	20秒以下
70～74歳	30秒	15秒以下
75～79歳	20秒	10秒以下
80歳以上	10秒	5秒以下

②開脚運動

平行棒



【頻度】 10回×2セット

側臥位



【目的】 支持側の足と、反対側の股関節周囲筋を鍛えます

②開脚運動

平行棒



注意点！身体を傾けないように

側臥位



注意点！足を身体より後ろに

③もも上げ運動

平行棒



【頻度】 10回×2セット

座位



【目的】 支持側の足と反対側の股関節を曲げる筋肉を鍛えます
(例：階段)

③もも上げ運動

平行棒



座位



注意点！ 身体をそらさないように

④踵上げ運動

【頻度】 10回×2セット

平行棒



余裕のある方は
片脚で！



座位



【目的】 踵を上げて足関節周囲の筋力を強化します

踵上げ運動



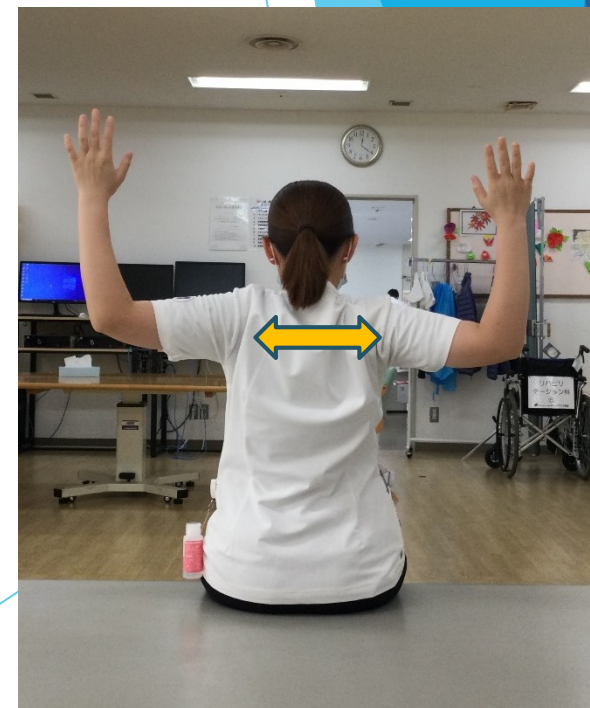
注意点！ 小指に体重がかからないように
親指に体重がかかるようにあげます

⑥肩甲骨を寄せる運動

【頻度】 10回



肩甲骨を背骨に引き付けるように行う
注意点！ 肘が下がらないように！



最後に...

▶無理のない範囲
で適度な運動の
継続を心がけま
しょう！



本日は誠にありがとうございました。