



今回は四十肩(五十肩)に注目！！

皆さんは、いつもと違う症状が肩に出たことはありませんか。肩が動かしづらかったり、特定の動きや角度で痛み等の症状が出ると、四十肩、五十肩の可能性あります。ほっといても半年から一年で痛みは緩和してきますが、日常生活に支障をきたしてしまうこともあります。そこで今回は、四十肩、五十肩について理解して日常生活が健康的に送れるようにしましょう。

【四十肩(五十肩)とはなに？】

正式には肩関節周囲炎という肩関節の周りに起こる炎症のことをいいます。肩関節は、多くの筋肉で固定されているため広い範囲を動かせるようになっています。動かせる範囲も大きくなりますが、その分、炎症も出やすくなります。四十肩は、40代の方に多く発症するため、このような呼ばれ方をしています。50代に発症すれば五十肩。症状は同じものです。(20代、30代の方にも起こることもあります。)男女差や運動習慣などによる発症頻度の違いはなく、利き腕に起こりやすいということもありません。原因は多くあるため特定が難しい症状の一つですが、日常生活で継続的に肩に力を入れる動作が原因の一つともいわれ、症状を強くしてしまいます。

※症状には、急性期、慢性期の二種類があります。

(私が今まで治療してきた患者さんは、利き手と逆の手に痛みが出ている方が多いです。)

◎急性期→少しの動きでも痛く、時には手にシビレや、夜間痛が出ることもあり日常生活に支障をきたすことが多くなります。炎症を起こしていることが多いので、氷等で冷やしてください。

※原因が思い当たらず急な痛みが出たときは要注意です。

◎慢性期→急な痛みは治まっていますが、特定の動きや急に動かした時に痛みが出ることがあります。温めて血流を良くすることで、肩関節が動かしやすくなります。

※同じ痛みが長期間続いている方は要注意です。

【こんな動きで痛みがあったら要注意】

肩関節に炎症がおこり動きが制限されるので、下記の動きで痛みが出たり、スムーズに動かせない場合は四十肩(五十肩)の可能性あります。

- ①両手の肘を曲げずに前から耳より後ろまで上げる。
- ②手のひらを前に向け肘を曲げずに真上に上げる。
- ③両肘を90度に曲げて、肘から先を外に開く。
- ④体の後ろに両手を回して組む。
- ⑤頭の後ろに両手を回して組む。

☆ポイント☆

動かして痛みが無くても肩の前、横、後ろに押した痛み(圧痛)があっても注意が必要です。
※筋肉が骨に付いている場所(腱)に炎症を起こしている可能性があるためです。

赤い点周辺に圧痛があったら注意が必要です。



《まとめ》

痛みがあるからといって肩を動かさないと、どんどん動かしにくくなることがあります。そして、四十肩(五十肩)は治るまでに時間がかかってしまいます。症状の悪化を防いで早く良くするために、肩関節の可動域を少しずつ広げる運動をすることをお勧めします。痛みが起こらない範囲で無理せずに毎日行うことで大きな効果が得られますので、あきらめずに運動をして動かしましょう。

※裏面では四十肩(五十肩)の運動を紹介します。

SportZEROのQRコードを作りました！



〔四十肩、五十肩の運動〕

【コッドマン体操(振り子運動)】

- ・机やイス等で体を支え、痛みがある方の腕で重りを持ちます。(重りは水を入れたペットボトルなどでOKです。)
- ・肩の力を抜いて肘を曲げずに、体をゆっくり前後に動かし、その反動で腕を動かします。

《ポイント》

痛みが出ない範囲で、徐々に腕の振りを大きくしてください。

【タオルを使った運動】

- ①・タオルの両はじを持ち、そのまま両手を頭の上まで肘を伸ばしながら上げてください。
 - ・次に、肘を曲げながらタオルを背中側に下ろしてください。
 - ・上記の運動を5～10回繰り返し行ってください。

《ポイント》

痛みが出ない範囲でゆっくり行ってください。(座位、立位どちらでもOKです。)

- ②・タオルを背中に回して、タオルの上下の両端を手で握みます。
 - ・背中を伸ばして、ゆっくりと上になっている手を上げていきます。
 - ・次にタオルの下になっている手を下げていきます。
 - ・これをゆっくりと左右交互に3～5回繰り返します。

《ポイント》

上げる時は息を吸いながら上げきったところで、10～20秒止めてください。
下げた時は息を吐きながら下げきったところで、10～20秒止めてください。

歩いている時に、普段より腕を大きく振るようになり、普段の生活ですることが少ない動きをしても予防になります。上記で紹介した運動は、四十肩、五十肩だけでなく肩こりの予防にもなるので、痛みのない方も体に負担がかからない程度に行ってください。

平成29年度 開放時間

月・火・木曜日	16:30～19:00 (A)
水・金曜日	14:40～19:00 (B)
土曜日	12:15～17:00 (C)

利用講習会 12:15～12:45 (△印がついてる日)

- ・利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
- ・行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示板等でお知らせします。
- ・トレーニングルームを利用するには利用講習会で発行される許可証が必要です。
利用講習会の受付は5月10日(12:15)から開始します。(O印)
詳細については体育館管理室までお問い合わせください。

講習会は要予約。

5月の開放スケジュール						
月	火	水	木	金	土	日
1 休	2 休	3 休	4 休	5 休	6 休	7 休
8 A	9 A	10 B	11 A	12 B	13 C	14 休
15 休	16 A	17 B	18 △A	19 B	20 C	21 休
22 A	23 A	24 △B	25 A	26 B	27 C	28 休
29 A	30 A	31 B				