

柔道整復師から学ぶ

## 百歳時代の健康からだ作り

五十肩の慢性期にできる  
セルフケア

五十肩とは、中高年によく見られる肩関節の痛みを総称で医学用語で肩関節周囲炎と呼びます。特に思い当たる原因のない痛みから肩関節を動かしにくくなり、固まったようになることから「フローズンシヨルダー」とも呼ばれています。

症状は、眠れないほどの痛

動画は  
こちらから  
ご覧ください

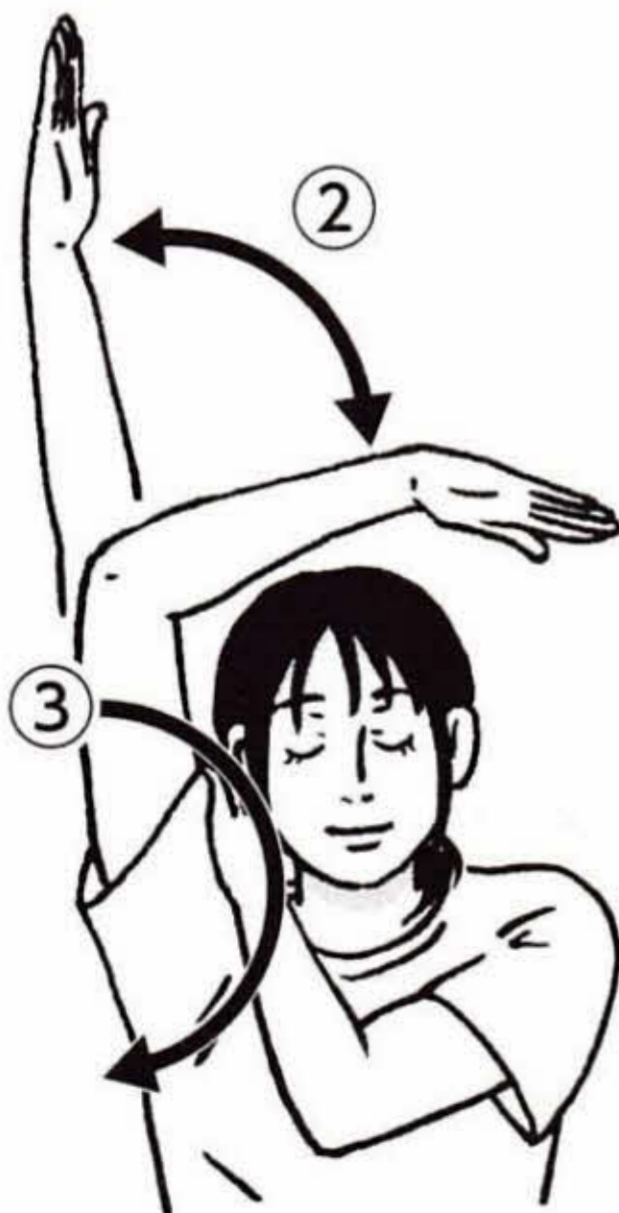


みのある急性期、強い痛みは減少しても動かしにくい慢性期、だんだん動かせるようになる回復期に分けられます。慢性期に移行した際に、自分でできる運動療法をご紹介します。

強い痛みが長く続く場合は医療機関への受診をおすすめします。

塩川哲也

## 五十肩の軽減運動



②五十肩のほうの上腕を痛みが我慢できるところまで上げたあと、肘関節の曲げ伸ばしをゆっくりと5～6回行う。

③肘を下ろす際も顔に近づけるようにゆっくりと下ろす。

痛みが出ない  
程度に握る



①五十肩のほうの三角筋(注)を逆の手で軽く握る。五十肩のほうの肘関節を直角に保ったまま、手のひらをおなかに近づけ、上腕を胸の筋肉で上げる感じでゆっくりと顔に近づけるように上げる。

\*無理のない範囲で3セットを目安に行いましょう。

(注)肩の丸みの部分にある三角形の筋肉。