

続けよう！

笑顔で元気に！

継続は力なり

フレイル予防に取り組んで元気な生活を！

## サロン通信 Vol. 47 肩の痛みと運動

8月28日から9月8日までパリ2024パラリンピックの期間です♪  
オリンピックに引き続き応援していきましょう。頑張れ日本！

肩の痛みの原因として多いのが、**肩関節周囲炎**いわゆる五十肩です。  
40～70歳に発症し、肩の痛みや肩の動きが悪くなる疾患です。  
強い痛みが出る**炎症期**、動きが悪くなる**拘縮期**、痛み・動きが改善して  
くる**寛解期**の3つの病期を経て、1～3年くらいの経過で回復します。

◆ **Check!** 肩の健康状態を確認しましょう！

質問	はい	いいえ
1. 夜間痛がある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 朝起きた時に痛みがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 反対側の肩が触れない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 脇をしめて外に開かない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 背中が触れない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. おへそが触れない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 着替えがツライ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 髪を洗うのがツライ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 肩より上の作業がツライ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



1か2が「はい」 3～9の「はい」が3つ以下 ➡ **炎症期**  
1か2が「はい」 3～9の「はい」が4つ以上 ➡ **拘縮期**  
1と2が「いいえ」 3～9の「はい」が1つ以上 ➡ **寛解期**

\* 肩の痛み、動きが悪い原因は肩関節周囲炎以外にも  
考えられるので、**まずは受診をしましょう！**



### 【3つの病期における治療方針】

**炎症期**：安静 **拘縮期**：温める **寛解期**：動かす



◆ 痛みが強い炎症期は...**楽な姿勢で安静**にすることが大切です！

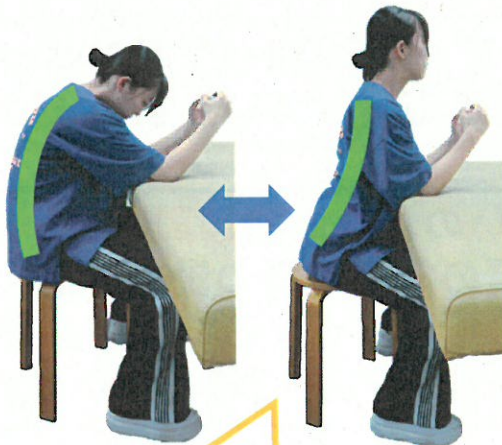
◆ 痛みが少し落ち着いたら...**痛みの出ない範囲で少しずつ動かします**

### 振り子運動



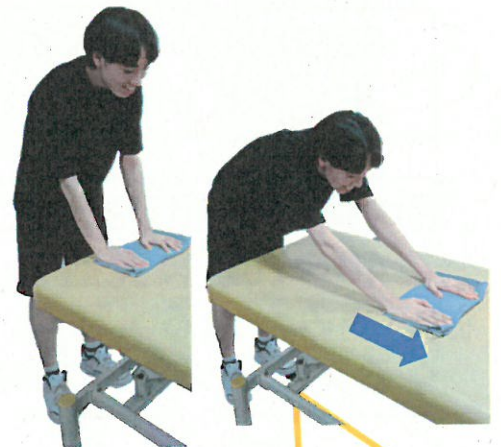
肩をリラックスさせて  
前後左右に揺らします

### 背中・肩甲骨の運動



肘をついて背中を丸めたり  
伸ばしたりします

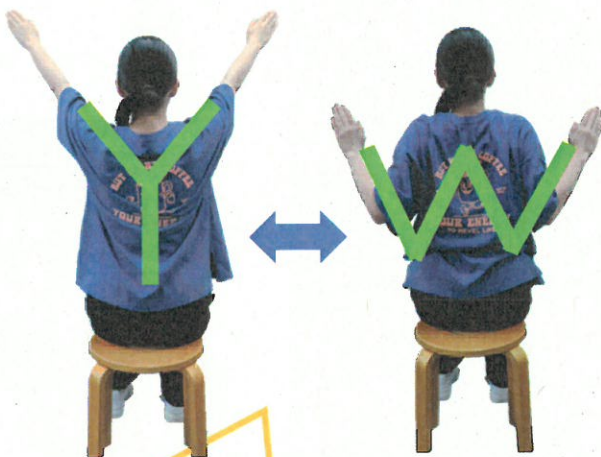
### テーブル運動



テーブルを拭く動作で  
肩を動かします

◆ 痛みがなくなったら...**積極的に動かしましょう**

### Y-W運動



両手を斜めに上げてYにします  
⇒ 肩甲骨をよせてWに！

### タオル運動



タオルを使って肩を動かします  
バンザイ+体を左右にたおす

これら運動は肩の痛みの予防としても有効です♪  
痛みのない範囲で体調に合わせて無理のない回数で実施しましょう！

★ 写真：上尾中央医療専門学校 理学療法学科 学生 新井さん 石塚さんです

制作協力は・・・上尾市リハビリテーション連絡協議会です

編集担当：白石 和也（上尾中央医療専門学校・理学療法士）

前田 伸悟（リハビリディサービスアクティ・理学療法士）



過去のサロン  
通信はこちら  
から♪