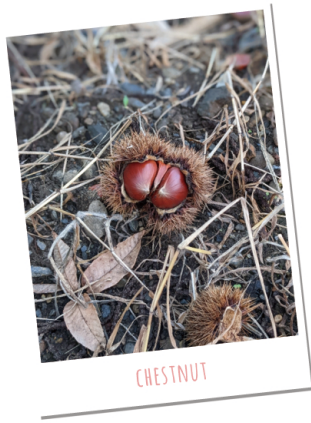


News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター

October
2022



腕が上がらない!? 四十肩、五十肩って何?
肩周りのストレッチで予防しよう!

40代を過ぎてくると、突然、腕を上げる時に肩周辺に痛みを感じる症状に悩まされることがあります。いわゆる「四十肩・五十肩」と呼ばれるもので、正式には「肩関節周囲炎」と言います。今回は、四十肩・五十肩の予防と回復に効果的な簡単なストレッチをご紹介します。日頃から肩関節の柔軟性を高めることが予防につながります。

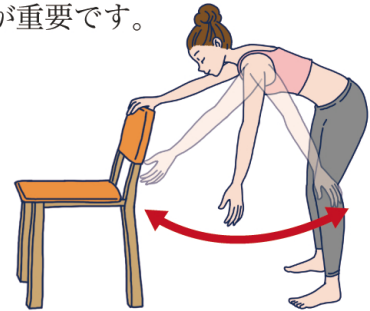


四十肩・五十肩は肩関節の炎症

肩関節周囲炎は、姿勢の悪さや筋肉の疲労からくる肩こりとは異なり、加齢による肩関節の炎症が原因だとされていますが、まだ、はっきりした原因はわかっていません。症状は、ある日、突然、肩に激痛が走り、腕が上がらなくなるもので、日常生活に支障をきたすこともあります。痛みが強い急性期は安静にする必要がありますが、急性期を過ぎて、そのままにしておくと筋肉が凝り固まって再発しやすくなります。予防や改善には、適切に「筋肉を動かすこと」が重要です。

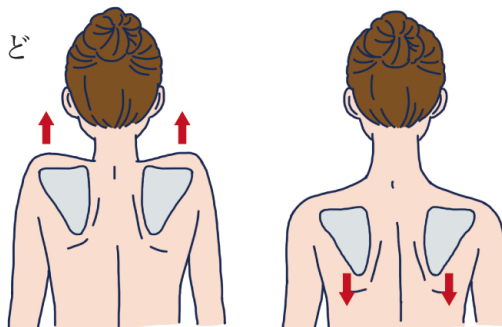
肩の振り子運動

- ① 図のように片方の手をイスの背の真ん中に置き、上半身を少し前屈みにします。
- ② もう一方の腕は、イスの外側に力を抜いて垂らし、前後左右に10~20回程度小さく振ります。
- ③ 腕の重みと反動を利用して振ります。少しずつ振れる角度を広げていき、無理がなければ円を描く動きもやってみましょう。



肩甲骨のアップダウンストレッチ

- ① 椅子に座って姿勢を正し、両腕は力を抜いてダランと垂らします。
- ② 背骨を動かさず、肩をゆっくりと耳に近づけるイメージで上げていきます。
- ③ 上がりきったら3~5秒ほど止めます。
- ④ 今度は、背骨は動かさず、肩甲骨をお尻に近づけるイメージで引き下げていきます。
- ⑤ ②~③を5~10回程度繰り返します。



背骨を動かさないように注意しながら肩を上下に動かします。

今月の
雑学
It's a Trivia!!

霜 降 (そうこう)

二十四節気の一つ。太陽黄径210度で秋の深まりを感じます。北国や山里では霜が降り始める頃。朝晩の冷え込みが厳しくなります。2022年は10月23日。

その朝や
霜降橋の
霜ふかく

久保田万太郎

