

患者さまに寄り添う

リハビリ  
テーション

# 健康講座

## 四十肩・五十肩とは??

突然肩に痛みが出現し腕が動かせなくなる症状が特徴であり、40~60歳代に発症しやすいのが特徴です。医学用語では「**肩関節周囲炎**」と呼ばれます。長年腕や肩を動かすうちに、肩関節にある筋肉が疲労し緊張状態になり、血液の循環が悪くなることで、肩関節の周辺に炎症が起り、痛みが生じます。もともと肩回りの柔軟が低い人、体が硬い人は関節の可動性が狭く、発症しやすいといわれています。

## 四十肩・五十肩セルフチェック

- ☑ 腕が挙がらない
- ☑ 夜中に肩の痛みで目覚める

- ☑ 手が後ろに回せない
- ☑ 肩の痛みが1ヶ月以上続く



**1つでも当てはまる場合は、要注意です!!!**

## 四十肩・五十肩の解消方法をご紹介します!

### ① 習慣的に運動をする。

体を動かすと筋肉の緊張がほぐれ血行促進されます。



### ② 肩を温める・冷やす。

血行が促進され筋肉の緊張も緩みます。  
強い痛みや熱を持っている場合は冷やす方が効果的です。



### ③ ストレスを溜めない。

ストレスをためると血行が悪くなり、肩こりが生じやすくなります。

### ④ 栄養と睡眠をしっかりとる。

予防だけでなく、体の不調・改善にも効果が期待できます。



## 予防・解消するための体操をご紹介します!

### 肩甲骨のアップダウン体操

- ① 椅子に座り姿勢を正し、両手をだらんと垂らす
- ② 肩を斜め後ろにゆっくり上げる
- ③ 肩をゆっくり元の位置まで下げる



- ★10~15回を1セットとして、1日1~3回行うと効果的です。
- ★週3日程度を目安に運動しましょう。

### 腕をあげる体操

- ① 椅子に座り姿勢を正す
- ② 手のひらを正面に向け、大きく横に広げ胸を張る
- ③ 5秒止める



### 肩まわし体操

- ① 椅子に座り姿勢を正し、脇を閉める
- ② 肩を後ろに大きく回す(10回)
- ③ 反対に前にも大きく回す(10回)



## リハビリテーション科より皆様へ!

病気やけが、手術後の患者様に対し「理学療法」「作業療法」「言語聴覚療法」をご提供しています。ご不明な点は主治医またはリハビリテーション科までお気軽にお問い合わせください。

