

# 肩の悩みとの向き合い方

ガラシア訪問看護ステーション  
理学療法士 山本 啓太

## はじめに

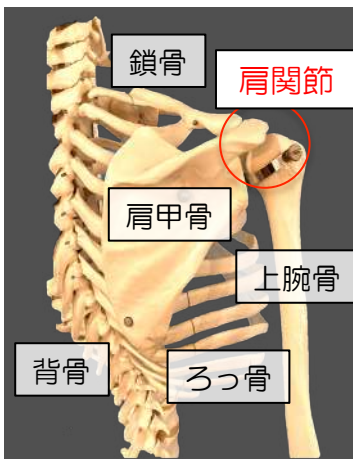
今回は、「肩の悩みとの向き合い方」と題しまして、**肩の健康管理方法**についてお話をさせていただきます。一口に肩の痛みと言っても、肩コリ、五十肩、肩周囲の骨折、スポーツ障害肩など様々な要因と症状を呈しますが、特定の疾患に限定せず、あらゆる症状に共通の方法をご紹介します。

肩の健康管理方法について興味をお持ちの方はもちろん、肩の悩みをお持ちでない方にとっても、お役に立てる情報を盛り込んでいますので、どうぞ一読ください。

## 肩の構造と動く仕組みを意識しましょう

まずは、肩の構造と動く仕組みをご説明します。

肩甲骨と上腕骨で構成される肩関節の特徴は、その可動域の大きさです。曲げ伸ばししかできないひじ関節とは構造が異なり、球状の関節である肩関節はあらゆる方向への動きが可能です。つまり、**肩の健康を保つには大きな可動域を自在に使いこなせることが重要**です。



次に、肩甲骨についてです。肩の運動の1/3は肩甲骨が担いますが、姿勢が崩れ背骨が正常に動かなくなると肩甲骨の動きが阻害され、肩の痛みを招きます。つまり、**良い姿勢で肩甲骨を大きく動かせることが重要**です。

**肩の運動 = 肩関節の動き + 肩甲骨の動き**

(2/3を担う)

(1/3を担う)

整形外科的治療や専門的なリハビリが必要

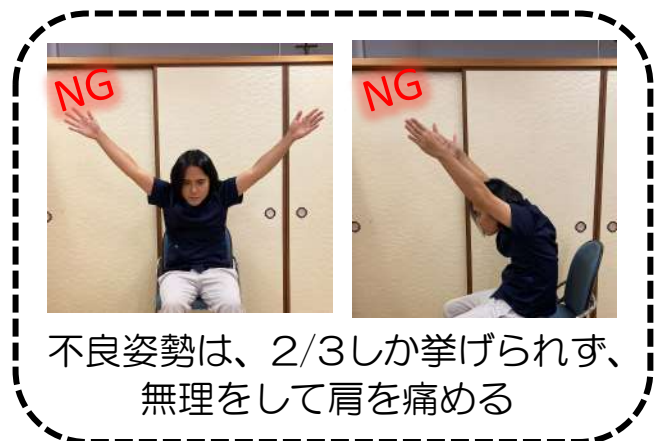
肩のケガや疾患で制限を受ける

姿勢の影響で制限を受ける

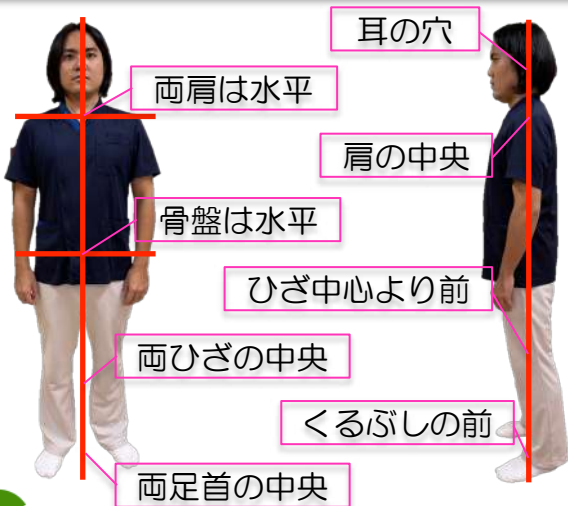
姿勢の改善で修正可能

# その1：姿勢を整える

良い姿勢では手の届く範囲が大きくなり、肩の負担が少なくなります。



良姿勢のポイント <鏡の前でチェックしてみてください>



正面像（図左）：左右対称か  
横面像（図右）：線上に各部位があるか

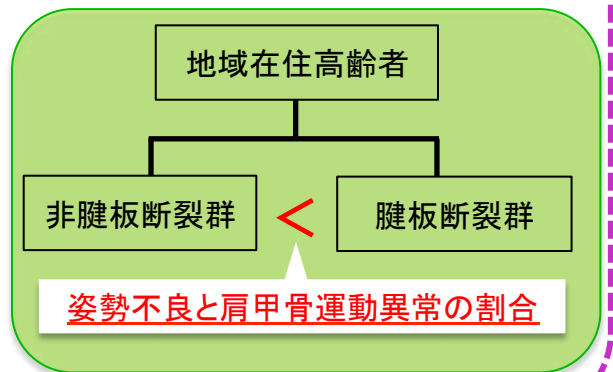
肩の場合は、これらも重要なポイントです

- いかり肩・なで肩になっていないか
- 猫背になっていないか
- 体幹が左右に傾いていないか



## コラム①：姿勢の崩れと肩のトラブル

地域在住の高齢者を対象に、肩の腱板（インナーマッスル）が断裂している群と断裂していない群を比較した研究があります。この研究は、腱板断裂群において、姿勢不良者の割合が高く、肩甲骨の運動が不十分な割合が高かったことを明らかにしました。つまり、肩の問題が生じる前に姿勢の崩れが存在しているということが考えられます。



## その2：肩甲骨を知る

### 肩甲骨を意識したことはありますか？

姿勢と肩甲骨の重要性をお話してきましたが、ここからは肩甲骨の動きをご説明します。肩のストレッチやトレーニングは数多く存在しますが、肩甲骨の動きを意識するかどうかは肩の悩みの解決に大きく影響します。



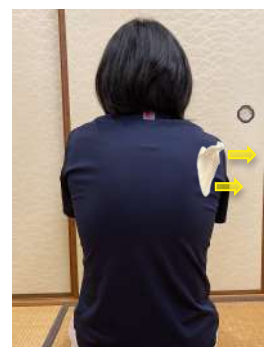
挙上



下制



内転



外転



上方回旋



下方回旋

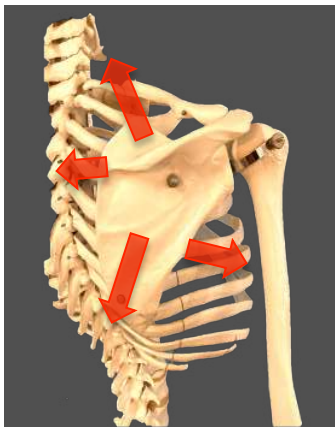
どの運動方向も重要ですが、日常生活を送るうえでは、特に**赤く囲った動きが重要**です。

動かしにくさを感じる方は、力強く5秒間保持し緩める運動を5セット行ってみてください。

実施前後で比べると手が挙げやすくなったことを感じられます。



### コラム②：肩甲骨は宙ぶらりん！？



肩甲骨は他の骨と異なり、強固な関節を持たない骨です。まるで身体の中で宙に浮いているような珍しい骨です。肩甲骨が正しい位置にあるのは、左図のように筋肉があらゆる箇所に付着し、各方向に引っ張りあって均衡を保っているためです。肩こりはある一定方向（特に上方向が多い）に持続的に引っ張られ、緩められなくなるため生じます。これは無意識で生じることが多いため、意識的に緩めることが重要です。



## その3：肩の柔軟性を高めるストレッチ

肩のストレッチは痛みを伴いやすいため、慎重に行いましょう。

特に、「痛くて動かせない」場合は、炎症の可能性があるので無理は禁物です。

「動かすと痛い」、「ある方向に動かしたときだけ痛い」場合は、痛みのない範囲で動かして硬くなることを予防しましょう。



胸椎（きょうつい）のストレッチ  
タオルを背中に入れてバンザイします。  
腰が痛い方は、両ひざを立てましょう。



胸の前の  
ストレッチ

壁に手をつき、胸を張るように体をゆっくりひねります。

20秒×2～3セット



姿勢を良くする  
ストレッチ

おへそを前に突き出しながら胸を張って上を見ます。肩甲骨の内転を意識しましょう。



わきから横腹の  
ストレッチ

手をしっかり挙げながら体を倒します。肩甲骨を外側に押し出す意識しましょう。

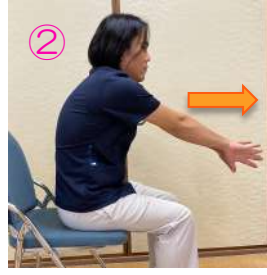
G

### コラム③：ガラシア訪問看護ステーションの取り組み

ガラシア訪問看護ステーションは、リハビリ訪問も行っています。肩の痛みが日常生活レベルの低下に直結することは多くありませんが、一度生じると強く鋭い痛みのため、介助者・非介助者の双方がストレスを抱える要因となります。このような場合は、肩のリハビリで痛みの改善を図りつつ、適切な介助方法を考え提案させていただいています。



## その4：肩を鍛えるトレーニング



肩甲骨の運動（内転－外転）

5回×2～3セット

- ①ひじを体側につけたまま手を開きます。  
（「なんでやねん」のツッコミの形）  
肩甲骨の内転を意識しましょう。
- ②両手の甲を合わせて前方へ伸ばします。  
肩甲骨の外転を意識しましょう。



I-W運動

- ①手を頭の上にあげます。  
可能の方は頭のやや後方にあげましょう。
- ②両ひじを体側につけるように下げます。  
肩甲骨の内転を意識しましょう。

肩甲骨を使って腕を大きくあげる運動

5回×2～3セット



徐々に肩甲骨の動きを大きくしましょう



### コラム④：ニューライフガラシアの取り組み

ニューライフガラシアのデイケアをご利用いただいている方に全身を使った集団体操を行っています。この時に肩の痛みがある方で、ご希望される方には個別リハビリの時間に肩の機能改善練習を行うことが可能です。また、ご自宅で肩の悩みを持たれているようでしたら、連絡ノートにご記載ください。もちろん、他の部位のことでも結構です。ご相談をお待ちしています。



## その5：肩を癒す物理療法

肩の治療に使用される**物理療法機器**をご紹介します。

### 温熱療法（ホットパック）



概要	患部にあてて温める じんわり温かく、心地よい
作用	温熱、血流増加、筋緊張の低下、鎮痛
適応	関節拘縮、リウマチ、変形関節症、腰痛など
注意	やけど、皮膚疾患、脱水、炎症期

当院のホットパックは、**5種類の鉱石と磁気セラミック配合!**  
長時間心地良さが持続しますよ。



### 電気刺激療法



概要	筋肉、神経を刺激するもの、鎮痛目的のものがある 刺激の強弱を調整でき、不快な電気刺激を抑えられる
作用	温熱、血流増加、筋緊張の低下、鎮痛
適応	筋力増強、筋肉のマッサージ、関節痛や神経痛の改善
注意	皮膚表面の深い刺激、過度な出力による筋肉痛

### 超音波療法



概要	プローブからの超音波振動を患部に与える 通常、ほとんど刺激として感じることはない
作用	身体深部の温熱、血流増加、鎮痛、組織のマッサージ
適応	五十肩、関節周囲炎、関節拘縮、靭帯損傷、腱鞘炎など
注意	眼、妊娠中、脳・脊髄、妊娠中は使用できない



### コラム⑥：ガラシア病院リハビリ科の取り組み

ガラシア病院リハビリテーション科では、医師の処方に基づき、上記の物理療法はもちろん、理学療法士・作業療法士が患者様一人一人にあったストレッチやトレーニングの方法をオーダーメイドで提案しています。事故や怪我、五十肩、神経疾患による肩の痛みなど様々な要因で肩の悩みを持たれている方は、各科医師にご相談ください。





## その6：日常生活のポイント



手だけを使わず、身体全体を使って物をとる



手さげカバンよりリュックやカートを使う



同じ姿勢になりやすい運転中は、信号待ちで意識的に肩を動かす



痛みが出ない動かし方を知る（肩甲骨の動きを大きくする）



肩の痛みが出やすい体質を改善

- ・冷房、ストレスによる自律神経の乱れ
- ・糖尿病、甲状腺疾患、脂質異常がある



ぬるま湯に15分

15分程の散歩



### コラム⑥：ちょっと待った！その肩の痛みは。。。

狭心症は、肩の痛みを伴うことがあります。これは、心臓と肩の感覚領域が近く、脳が錯覚を起こすためと言われています。他にも、奥歯、のど、みぞおち、背中などが挙げられます。胸痛や動悸、不整脈を伴う場合は、「肩の痛みだから我慢できる」と思って放置せず、循環器内科を受診しましょう。当院では、心エコー、心電図、胸部レントゲンなどの検査を通して原因の特定を行い、治療にあたっています。



# 自主トレーニング紹介

肩に関する運動を1枚にまとめました。  
目につくところに置いて、運動を実践してみてください。

目指せ！  
1ヶ月

20秒×2～3セット



胸椎（きょうつい）のストレッチ  
タオルを背中に入れてバンザイします。  
腰が痛い方は、両ひざを立てましょう。



胸の前の  
ストレッチ  
壁に手をつき、胸を張るように体をゆっくりひねります。

20秒×2～3セット

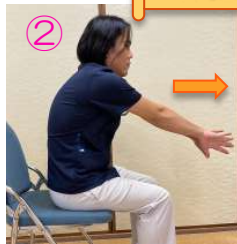


姿勢を良くする  
ストレッチ  
おへそを前に突き出しながら胸を張って上を見ます。肩甲骨の内転を意識しましょう。



わきから横腹の  
ストレッチ  
手をしっかり挙げながら体を倒します。肩甲骨を外側に押し出すことを意識しましょう。

5回×2～3セット



肩甲骨の運動（内転—外転）  
①ひじを体側につけたまま手を開きます。  
（「なんでやねん」のツッコミの形）  
肩甲骨の内転を意識しましょう。  
②両手の甲を合わせて前方へ伸ばします。  
肩甲骨の外転を意識しましょう。



I-W運動  
①手を頭の上にあげます。  
可能の方は頭のやや後方にあげましょう。  
②両ひじを体側につけるように下げます。  
肩甲骨の内転を意識しましょう。

作成 医療法人ガラシア会



健康教室委員会

TEL 072-729-2345

FAX 072-728-5166

ガラシア会の情報はこちらから  
<ホームページ> <Instagram>

