

肩げんき体操

肩げんき体操とは？

肩げんき体操とは、肩の動きを良くする為に行う体操です。

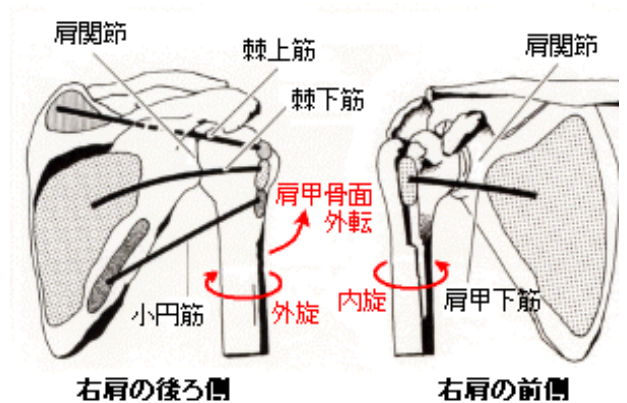
肩痛予防のポイント

- ・肩の小さな筋肉をきたえる
- ・肩甲骨をしっかりと動かす
- ・力を抜く(リラックスする)

肩の小さな筋肉って？

肩を安定させるための筋肉です。

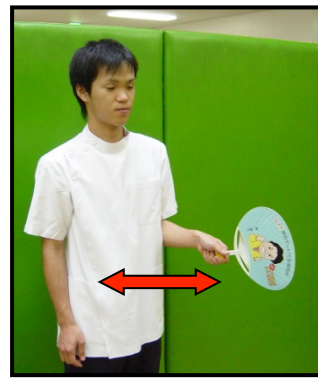
表面の大きな筋肉(アウトーマッスル)ではなく、表面からは見えない小さな筋肉(インナーマッスル)をきたえることが重要です。



口壁を使った運動



口ちわを用いた運動 (または入浴時)

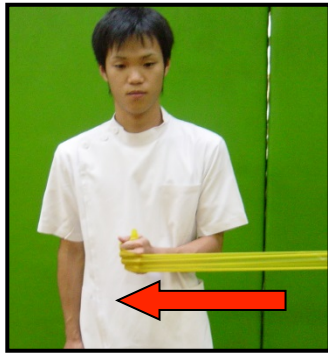


<注意点>

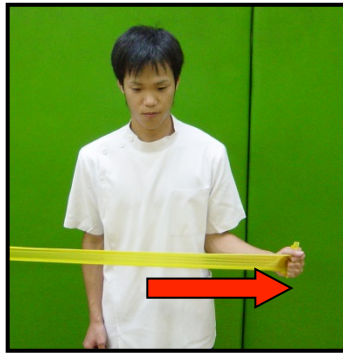
- ・脇をしめて、ゆっくり動かしましょう(肘が体から離れないように)
- ・手のひらが上を向かないようにしましょう
- ・肩に余計な力が入らないようにしましょう

□ゴムチューブを使ったトレーニング

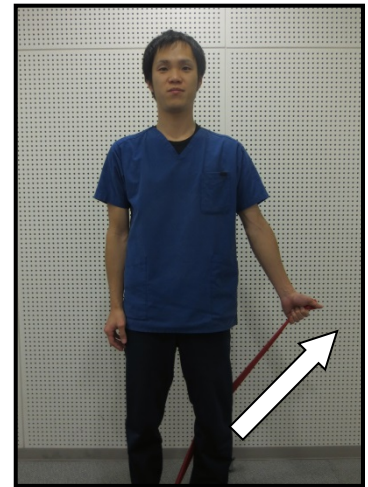
□内旋(肩甲下筋)



□外旋(棘下筋・小円筋)



□肩甲骨面挙上(棘上筋)



棒体操

棒を使って一人で行える肩関節の運動です。痛みのない範囲でしっかり動かしましょう！！

□上げる



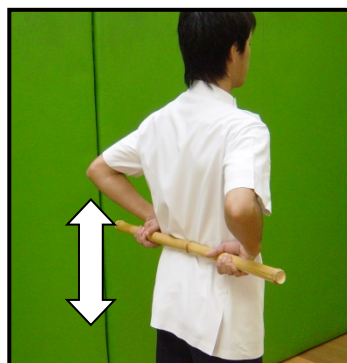
□横に動かす



□後ろに上げる



□体に沿って上げる



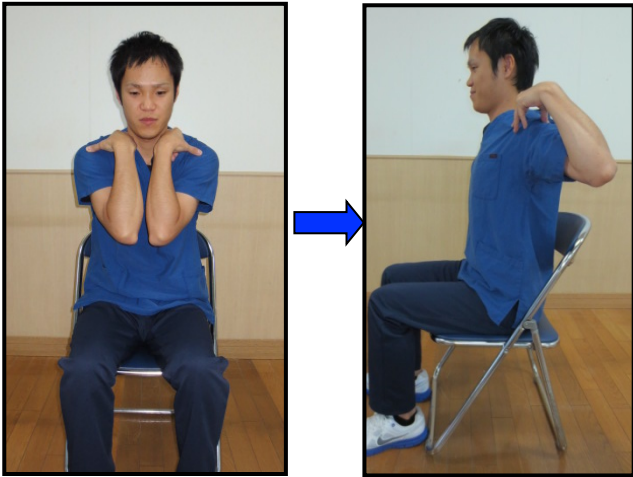
肩甲骨周囲筋の筋力トレーニング

肩甲骨周囲の筋肉は、肩関節を固定するという意味で非常に重要になります。

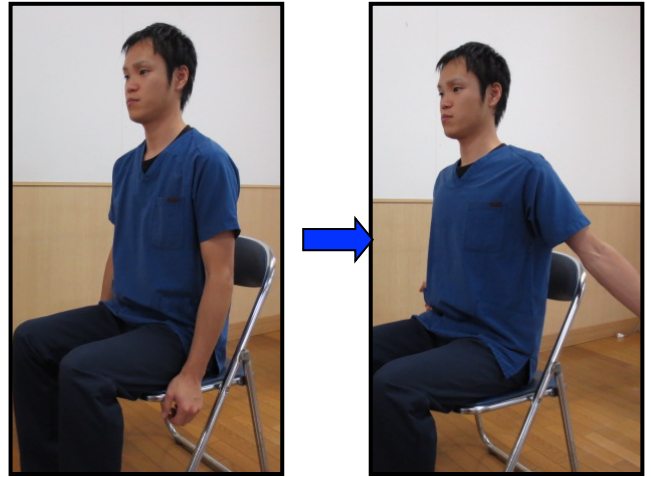
肩甲骨を意識して、しっかり動かしましょう！！

□肩甲骨を寄せる(胸を張るように)

□肘を曲げた状態で

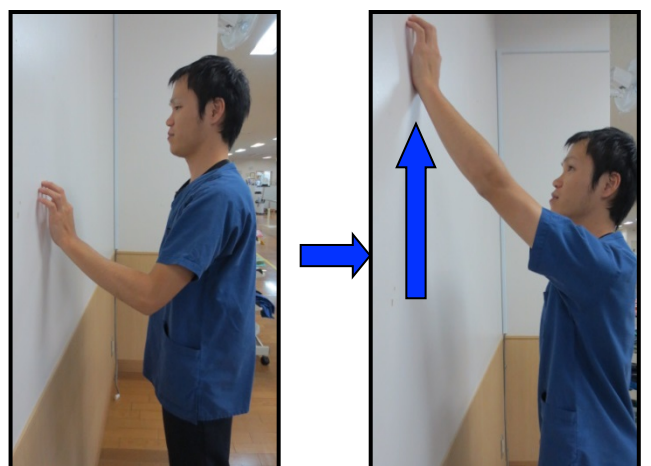
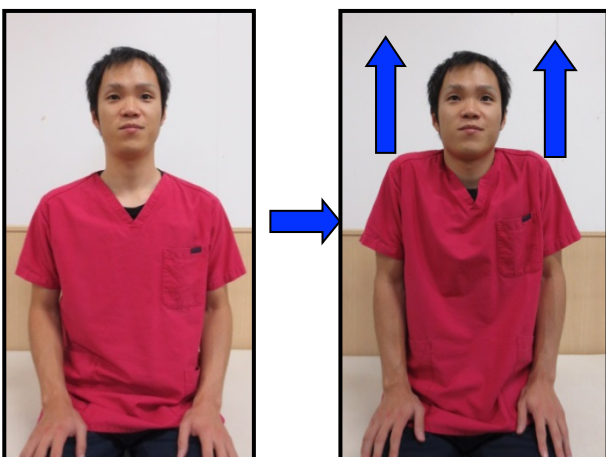


□肘を伸ばした状態で



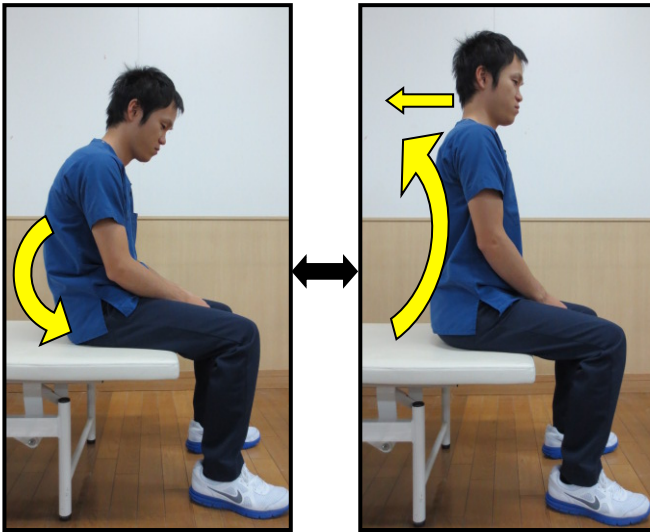
□肩すぼめ(肩甲骨を上げる・下げる)

□壁を使った運動(壁に沿って腕を挙げる)

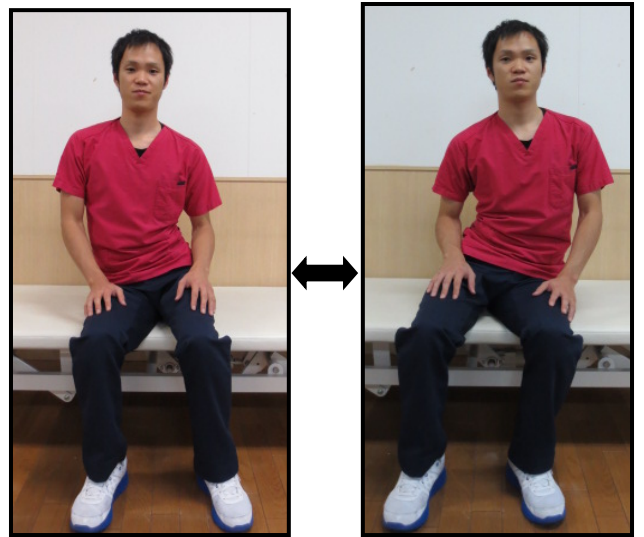


骨盤・背ぼねの運動

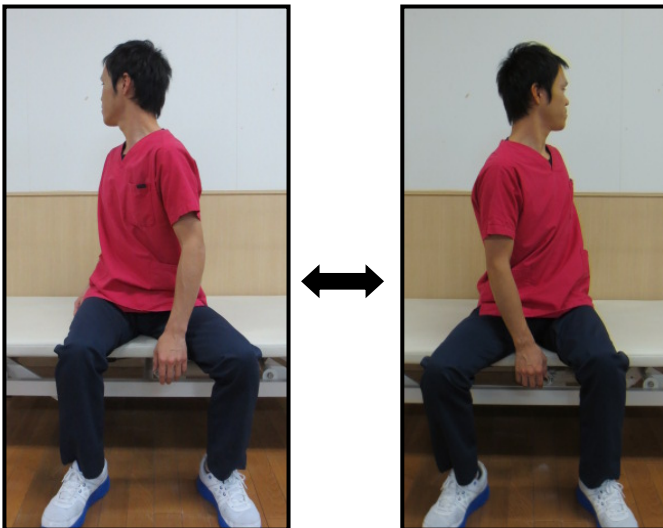
□骨盤を前後へ動かす



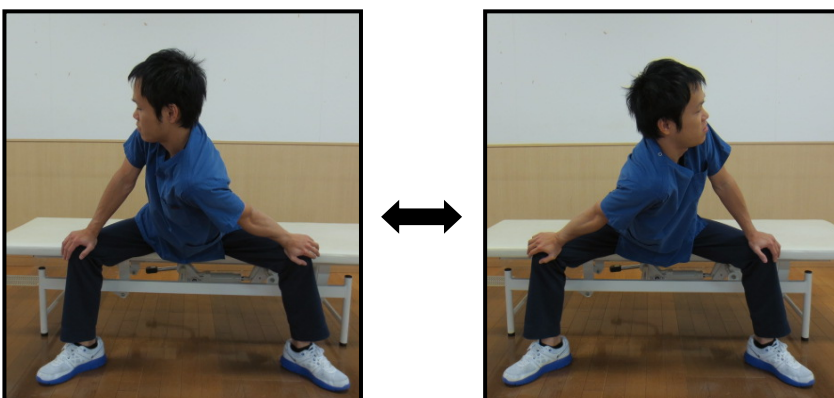
□骨盤を左右へ動かす



□背すじを伸ばし、上半身を左右へひねる



□股関節を開いて肘をしっかり伸ばし、腕で上半身を支え、左右へひねる



ストレッチ(リラクゼーション)

ストレッチは筋肉の柔軟性を改善させるだけでなく、疲労を取るという大きな作用があります。基本的にはいつ行っても結構ですが、入浴後は筋肉が温まり、柔軟性が増すためより効果的です。

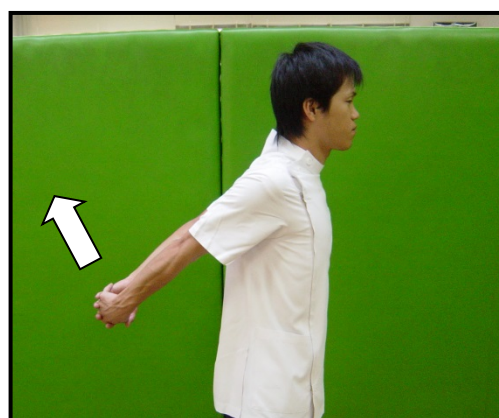
<注意点>

- ・息を吐きながら、20～30秒程度伸ばしましょう
- ・痛みのない範囲で行いましょう

□僧帽筋上部



□大胸筋



□三角筋後部線維・大円筋・広背筋



夜間痛への対処

□保温

□肩～肘にかけてタオルを敷く・クッションを抱く



日常生活上の注意点

□痛みない範囲でしっかり肩を動かす

痛みを我慢したまま無理に動かすと、『痛みを出してしまうことで、筋肉が動かすまいと硬くなり、さらなる痛みを呼び起こしてしまう』という悪循環になります。

□代償動作が出ないように動かす

代償動作とは、簡単に言えば他の機能で補うことです。例えば、肩が上がらないとしてその代わりに体を横に傾けたり、沿ったりする動作のことを言います。この動作を日常生活で繰り返し行くと、肩だけでなく腰が痛くなったりすることがあります。

※個人差がありますので、チェック項目のみ実施するようにして下さい