



2021年
春季号

光和堂だより

No.24



漢方薬局・鍼灸院・養生館(通所介護)

発行者：光和堂 院長 堀口和彦

〒331-0073 さいたま市西区指扇領別所 326-1

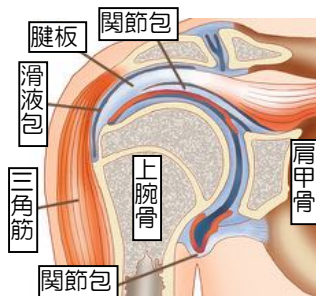
TEL : 048-625-6848 FAX : 048-624-1663

http:// kowado.jpn.com



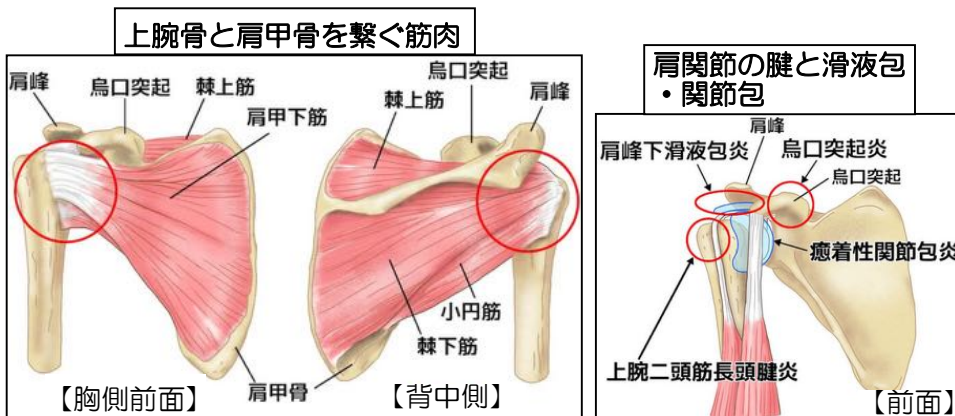
肩関節 一上腕骨と肩甲骨の連動で大きく動く一

肩関節は、ボールのような上腕骨頭と、それを受ける皿のような肩甲骨関節窩からなり、腕を回転させる動きができます。さらに上腕骨を支えている肩甲骨が動くことで、腕を広い範囲に動かすことを可能にしています。この大きな動きを可能にするために、関節の周囲にたくさんの筋肉や靭帯が付着して、肩関節を支えて安定性を保っています。使うことの多い肩関節を守るために、関節包内の軟骨や滑液包などがクッション役となり、衝撃や摩擦熱などを緩和し抑えています。



五十肩 一肩周辺の筋肉と関節包・滑液包・腱靭帯の炎症一

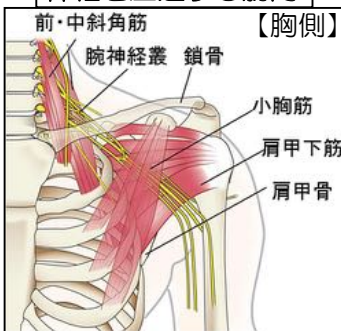
正式には「肩関節周囲炎」といい、40～60歳代で好発します。一般に50歳前後から疲労回復が遅くなり、腕や肩の使用による筋肉疲労が、体内の代謝速度を超え、疲労物質が肩関節周辺に溜まり、炎症を引き起こすと考えています。筋肉のコリや痛みから始まり、疲労物質が腱や靭帯に沈着すると、ワイヤーが錆びつくように、取れ難くなり、炎症や痛みが長期化します。本来関節を守るはずのクッション役である滑液包や関節包が、炎症を起こすと、腫れて熱を持ち、少しの動きでも激痛が起こるようになります。肩関節周辺の筋肉に炎症が拡がり、神経を絞扼することで、肩から肘まで痛みが生じることもあります。



胸郭出口症候群 一首周囲の筋肉による神経や血管の圧迫一

胸郭出口症候群は、首周囲の筋肉が神経や血管を圧迫して、肩や腕、手に痛みや痺れ、冷感、時には動かし難さを生じさせます。頸椎に異常がなく、斜角筋や小胸筋などの筋肉の過緊張が原因ですので、レントゲン検査で異常が発見されず、原因が判明せずに悩んでいる方も多です。これらの症状を肩こりの一部の症状として感じる人もいますが、適切な治療をお勧めします。体型的には、なで肩や巻き肩に多くみられます。睡眠時に横向きで肩を丸めた姿勢を取っている方や、キーボードが小さいノートパソコンやタブレットなどを長時間使用する方も要注意です。

神経を圧迫する筋肉



ツボ療法 一五十肩・胸郭出口症候群一 鍼灸師 中嶋 優太

肩髃(けんぐう)中府(ちゅうふ)肩髃(けんりょう)臑兪(じゅゆ)を反対の手指で押さえて、肘を伸ばし手を甲側に反り、指を広げて回旋する。この動きを繰り返すことで、上腕二頭筋や棘下筋、小胸筋の骨付着部の錆びを落とす。



～ ストレッチを行なう際の注意点 ～ 動画で解説

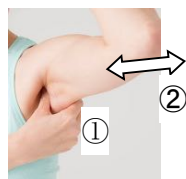
- ★ ストレッチは呼吸を止めず 15～20秒間、運動は1セット 15回を目安に行ない、作用している筋肉を意識しましょう。
- ★ 痛みが出る時は無理をせず、痛む手前で止めましょう。
- ★ 運動後や入浴後など身体が温まっている時がお勧めです。

五十肩の改善 一可動域を拡げる一

洋服の着脱が困難になるなど、日常生活にも支障をきたす肩の痛みや可動域制限を改善する運動です。慢性的な肩こりにも効果的なストレッチです。左の筋肉図と動画を参照

I. 上腕骨と肩甲骨を繋ぐ肩甲下筋と棘下筋、小円筋の緊張を緩和し血行を促進し、可動域を拡げる。

【やり方】①脇の下から肩甲骨を挟むように、親指で肩甲下筋を、人差し指と中指で棘下筋と小円筋を押さえる。②押さえ挟んだまま肘を軽く曲げ、身体の内外側へ15回ほど水平に動かす。



II. 背骨と肩甲骨を繋ぐ肩甲筋と菱形筋のストレッチと筋力アップをして、肩甲骨の動きを良くする。

【やり方】①両肘を曲げてこぶしは胸に、両肘を肩の高さに上げ、肩甲骨を上げる。

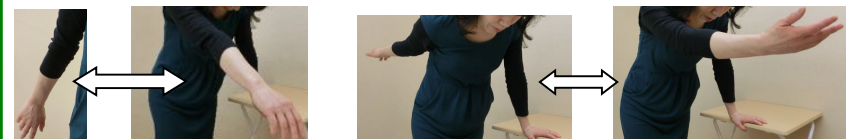


②両肘は肩の高さでゆっくりと肘を後ろに引き、肩甲骨を寄せ5秒キープ。③肩甲骨を寄せたまま肘を下げて脱力する。5回行う。



III. 肩関節に潤滑油を回らし、腱や靭帯の錆びを落とす。

【やり方】痛みのない手をテーブルにつき身体を支え、手の甲を前にして脱力して60秒間振る。手の平を前にして同様に振る。手を返すことで前後両面の筋肉が緩み血行を促進する。



胸郭出口症候群 一筋肉を緩めて神経を解放する一

斜角筋や小胸筋などは肋骨に付着しており、緊張し呼吸が浅い方は硬くなりやすいです。

I. 斜角筋を緩めて、神経と血管を救う。

【やり方】①斜角筋の周辺を指の腹で押さえながら、首をゆっくり大きく左右に動かす。



②鎖骨周辺の斜角筋の付着部を指で押圧しながら、肩を上下する。呼吸に合わせて動かしましょう。



II. 小胸筋などを緩めて、猫背や巻き肩を改善する。

【やり方】小指を壁に当て、反対の手の指で鎖骨の下部(小胸筋が付着する烏口突起部)を、押えながら肩を伸ばす。呼吸に合わせて60秒間キープする。左右同じように行なう。肘はできるだけ伸ばす。



♥お手軽にできるエクササイズなので、日課にして楽しく笑顔で行いましょう。スポーツインストラクター 横山 邦子