



五十肩予防に「ひじまる体操」

今年も残す所1ヶ月となりました。1年早いんですね。今月は忙しい時期で、さらにインフルエンザも流行する時期です。手洗い、うがい、歯磨き、舌の掃除をお忘れなく。

今月は2005年ためしてガッテン！より「五十肩」を特集しました。

五十肩は、筋力の「衰え」で、関節の動きがギクシャクする



関節の「膜」がはがれて炎症を起こし痛む



関節を滑らかにしていた「滑液」が乾く



乾いて肩甲骨がくっつく＝癒着する

ことで、痛くなるそうです。

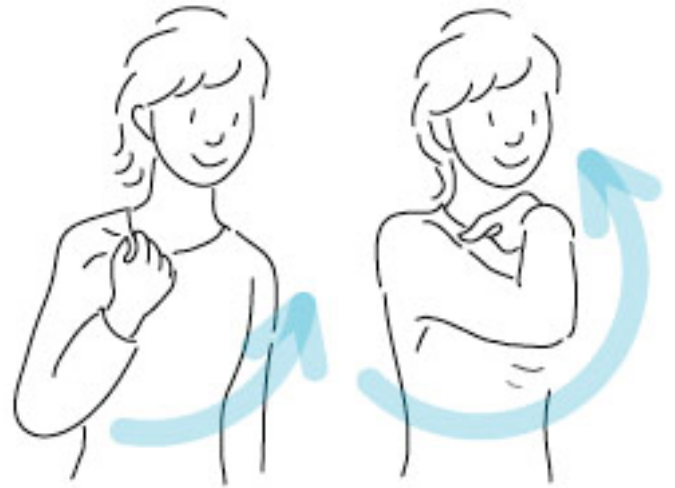
【治療法は時期によって違うそうです】
 急性期（じっとしても痛い時期）＝冷やす
 慢性期＝温める。勇気がいるが動かす
 （動かすと「滑液」が出る）
 回復期＝自然治癒力で痛みは消える
 （慢性期に動かしてないと癒着する）

【予防・治療には・・・】

ひじまる体操＝シャツの襟（えり）をつまみながら回す方法を紹介していました。この方法で体操すると、肩の可動範囲が大きくなり効果があるそうです。

右肩、次に左肩で最初は小さく→徐々に大～きく痛くない範囲で両肩を別々に1分ずつ行い、次に逆まわしで1分ずつ行います。

●襟首をつかんだままで、肩を中心にして円を描くように肘を大きく回します。



●ゆっくりでいいので、グルグル回してください。逆方向にも回してください。できれば肘は頭の高さまで上げます。



36

DECEMBER 12 2010

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1 12時半まで	2	3	4 12時半まで
5	6	7	8 12時半まで	9	10	11 12時半まで
12	13	14	15 12時半まで	16	17	18 12時半まで
19	20	21	22	23	24	25 12時半まで
26	27	28	29 12時半まで	30 休診	31 休診	1 休診
2 休診	3 休診	4	5	6	7	8 12時半まで

(c)KFF STUDIO