

# ジョイント

J O I N T

[発行]

vol.106



医療法人社団  
武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28

TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844

<ホームページアドレス>

<http://www.takebe-seikeigeka.com>

## 肩の痛み



今回は、肩の痛みについての特集です。肩の代表的な疾患とその症状、日常生活での注意点、家でできる簡単な体操、また、「音楽療法」と題して開催した健康教室の様子を掲載しています。

### 肩のしくみ

一般に肩関節は肩甲骨けんこうこつと上腕骨じょうわんこつを結ぶ関節をいいます。ほかにも肩甲骨と鎖骨さこつをつなぐ関節、鎖骨さこつと胸骨をつなぐ関節、肩甲骨と肋骨とをつなぐ関節などがあります。

肩関節は人間の身体の中で最も動かせる範囲が広い関節です。そのため肩関節は比較的ゆるく不安定な構造になっています。この不安定さを補うために、肩関節の周りにはしっかりとした関節を包むふくら（関節包）と、4つの筋肉から構成される腱板けんばんやその他の筋肉があり、肩の関節を守っています。

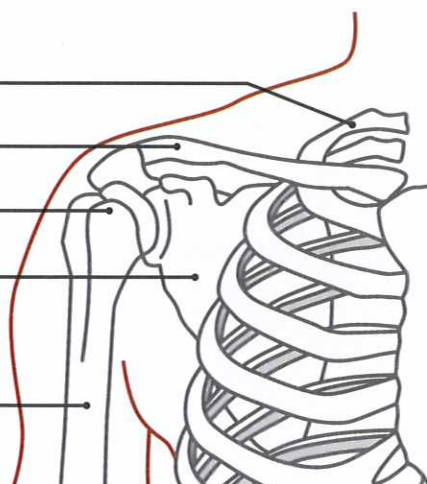
第1肋骨りゅうこつ

鎖骨

上腕骨頭じょうわんこつとう

肩甲骨けんこうこつ

上腕骨



## 肩の痛みを起こす代表的な疾患

### 肩関節周囲炎

40～50代に多く見られ、肩が痛くなったり、思うように動かせなくなる病気です。これは肩関節の周りの関節包や靭帯、腱などの組織の老化による衰えや炎症によって起こります。また肩関節周囲炎は一般的に「五十肩」と呼ばれます。

この病気の発症に、男女差はありません。また、利き腕にも関係なく、左右どちらの肩にも起こります。

## 症 状

肩関節周囲炎の症状には大きく2つの時期に分けられます。

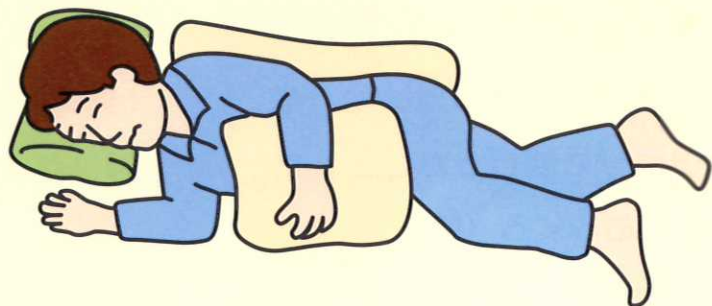
### 急性期

急性期の主な症状は「肩の痛み」です。はじめは腕を動かしたときに、肩やその周囲に痛みや不快感を感じます。直接的な原因はわからないことが多く、また徐々に痛みが強くなるものがほとんどで、腕が挙げられなくなります。痛みは夜から朝にかけて生じることが多く、痛みで眠りにくくなったり、寝返りなどの動作でも痛みが生じます。



### 急性期の日常生活の注意点

肩の負担を軽くするために、毎日の生活で姿勢を正しくすることが大切です。うつ伏せや横向きで寝転んで肘をついてテレビを見たり、本を読んだりすると肩への負担が大きくなります。また、寝るときに肩が冷えると痛みが強くなる場合があります。寝るときは肩を冷やさないように布団をしっかりと肩まで掛けましょう。



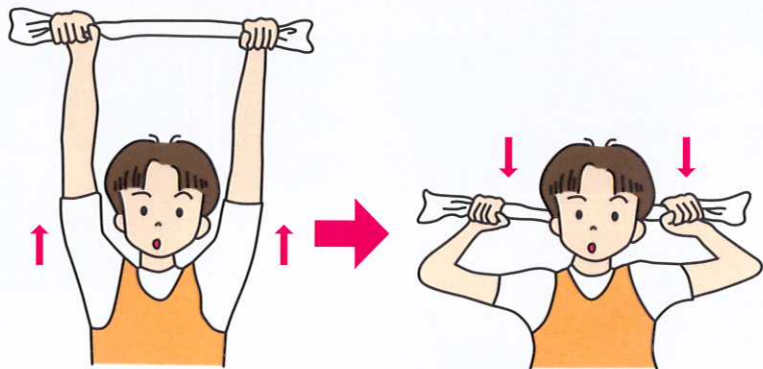


## 慢性期

急性期を過ぎて慢性期に入ると痛みは軽くなりますが、今度は腕をスムーズに動かさないなど「運動障害」がみられるようになります。痛みによって肩の動きもあらゆる方向において制限されます。特に髪をとく動作、背中や腰の後ろでエプロンのひもを結ぶ動作、また洋服の着脱など、手を身体の後ろや上のほうに伸ばす動作が困難になります。これらの動作ができるようになるために、痛みのない範囲でゆっくり肩を動かしていきます。今回はタオルを使ってできる簡単な肩の体操を紹介します。

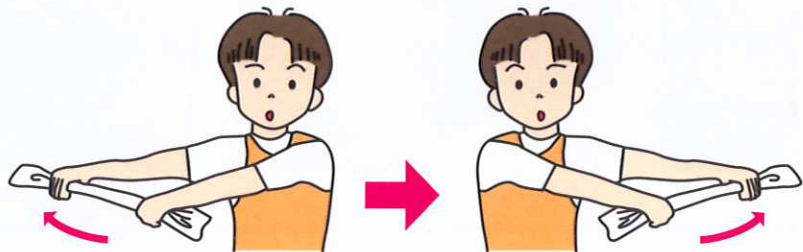
### 肩の体操①

両手でタオルを持ちます。腕を伸ばして上へ挙げ、次に頭の後ろへタオルをおろします。



### 肩の体操②

腕を伸ばして、タオルを胸の前で持ちます。体は前を向いたまま腕を左右へ動かします。



## 私たちの活動

### トライやるウィーク

11月9日～13日、尼崎市立中央中学より1名「トライ・やるウィーク」として、体験学習にやってきました。事務所ではカルテの出し入れを手伝ったり、リハビリテーション室では松葉杖や車椅子を実際に使ってみたり、通所リハビリテーションに来院された利用者さんの送迎を行いました。また、看護部では洗髪・食事介助の体験をしました。みな様ご協力ありがとうございました。





# 健康教室

10月30日金曜日、「音楽療法」をテーマに、第180回健康教室を開催しました。講師に堀 早苗さん（電子ピアノ）堀 彩さん（フルート）上田 美樹さん（サクソ）をお迎えしました。音楽療法の意義・有用性などのお話の後、講師の方々による電子ピアノ・フルート・サクソによる演奏を聴きました。また、楽器に触れる体験や布を使ったレクリエーションなども盛りだくさんの内容で大好評でした。



## 次回の健康教室のお知らせ

12月18日金曜日13時30分～15時に開催します。

テーマは

「音楽と運動で心も体もリフレッシュ!!」です。

今回はクリスマス特別企画としまして、

「京都の恋」「京都慕情」が

大ヒットした歌手の渚ゆう子さんをゲストにお迎えし、「渚ゆう子ショー」を開催します。

たくさんのご参加お待ちしております。

### モバイルサイト

下のQRコードを携帯電話で、読み込むと、携帯サイトをご覧になれます。

