

ジョイント

J O I N T

[発行]

vol.121



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>



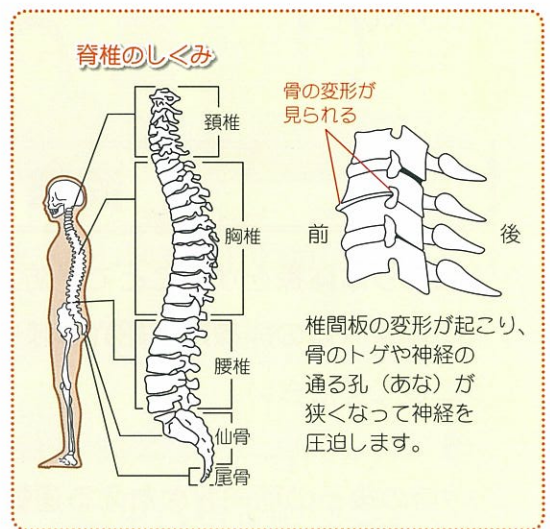
肩こりは日本人に多く見られる症状です。肩こりになると、首から肩や腕にかけての筋肉が常に緊張するため血行が悪くなり、痛みやしびれ、つっぱり感を感じるようになります。また、ひどくなると頭痛や腕へのしびれ、腕の動かしづらさ、集中力の低下、気分がすぐれないなど、さまざまな症状を伴うこともあります。肩こりくらいと軽く考えて放置する人もいますが、筋肉がこわばったり血行不良となるには様々な原因があります。そして、時には他の病気が潜んでいる可能性もあるので、診察を受け適切な治療を受けるようにしましょう。

肩こりを伴う整形外科の病気

へんけいせいけいいついしょう 変形性頸椎症

40歳から50歳代以後の人に起こりやすい病気です。首の骨や関節の老化

が原因で起こります。頸椎(けいつい)間をつなぐ靭帯や関節に長い年月にわたってストレスが加わると、椎間板(ついかんばん)の変性や、頸椎間にゆるみ(不安定性)が生じます。また、頸椎の端の部分に骨のトゲ(骨棘:こつきょく)ができたり、神経の通る孔(あな)が狭くなって神経を圧迫します。症状としては頭痛、めまい、首や肩、また腕から手にかけて痛みやしびれがでます。



けいぶねんぎ 頸部捻挫(むち打ち)

頸部捻挫は、「むち打ち症」とも呼ばれます。典型的には、追突などの交通事故により、首が前方や後方から大きな力をうけて、弓なりにしなるような激しい動きを強いられる

ことによって起こります。首の痛みばかりでなく、時には頭痛、手足のしびれが起こり、また脳しんとうのときのように吐き気やめまい、目の痛みを起こします。

けいけんわんしょうこうぐん
頸肩腕症候群

若い女性に多く、頸から肩、腕にかけ

ての痛みやしびれ、こりなどいろいろな症状を生じる状態を総称して「頸肩腕症候群」と呼びます。長い時間、同じ姿勢で仕事をしているときに症状が出る場合もあります。

かたかんせつしゅうい えん
肩関節周囲炎

40～50代に多く、肩が痛くて動かせな

い症状の病気をいいます。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変性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。

姿勢に注意しましょう

悪い姿勢でいると肩こりの原因になります。普段から背筋を伸ばし正しい姿勢を保つよう心がけてください。また、同じ姿勢を長くとらず、一定時間ごとに首を左右に曲げる運動や、上下に動かし、血流を促して痛みを和らげましょう。日ごろから、肩こりのあるところをよく温めること、よく動かすことが大切です。

机で書きものをする時の姿勢

良い姿勢



良い姿勢

背筋を伸ばし首～肩・腕にかけて自然に下ろした姿勢



悪い姿勢

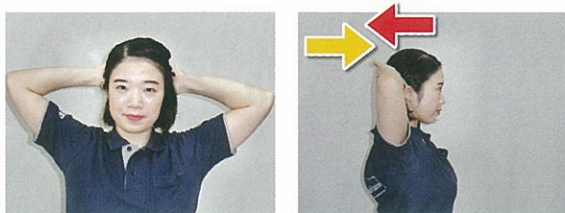
前傾姿勢は、首・肩に負担がかかります



姿勢に注意しましょう

肩こりは体操をすることで予防・改善をすることができます。当院で行っている肩こり予防体操（首の体操）を紹介します。痛みが強い場合は無理に行わず、医師に相談するようにしてください。

①首の後ろの筋肉をきたえる運動



手を頭の後ろにつけ、頭は後ろに、手は前にお互い押し合います。10回行います。

②首の横の筋肉をきたえる運動



手を頭の横につけ、頭と手でお互い押し合います。左右10回ずつ行います。

③首の前の筋肉をきたえる運動



両手で額を押さえ、頭は前に、両手は後ろにお互いに押し合います。10回行います。

④頭を前後に倒す運動



頭をゆっくり前後に倒します。10回行います。

⑤頭を左右に傾ける運動



頭をゆっくり左右に傾けます。10回行います。

⑥頭を左右に向ける運動



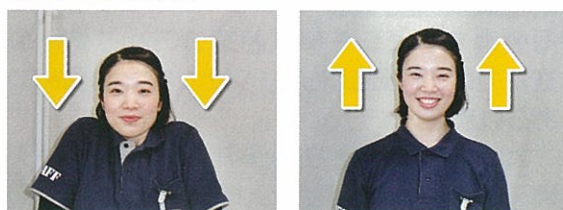
頭をゆっくり左右に向けます。10回行います。

⑦首をまわす運動



首を左に5回、右に5回まわします。

⑧肩上げ運動



息を吸いながら肩を上げ、息を吐きながら肩を下ろします。10回行います。

お知らせ

みなさんでお花見に行ってきました

3月31日に入院患者さんと一緒に蓬川公園へお花見に行ってきました。桜は見ごろで気温も高く、絶好のお花見日和でした。桜の花びらがちらちらと舞う中で、みんなでお弁当を食べてきました。



サッカー・ワールドカップ
日本代表を応援しよう!

サッカー・ワールドカッププロシア大会が6月14日に開幕します。当院では5月



1日から日本代表のユニフォームを着用しています。皆さんで日本代表を応援しましょう。

健康教室

4月20日金曜日に「笑い与健康～笑うあなたが福を呼ぶ～」と題して第195回健康教室が開催されました。

アマチュア落語家の大川亭さくらさんに笑い与健康に関するお話しをして頂きました。講演は笑い与健康に関する研究の紹介や喜怒哀楽を表現するための体操についてでした。参加者と一緒に喜怒哀楽を表現する体操として「は・ひ・ふ・へ・ほ体操」を行いました。会場は笑いが絶えない雰囲気でした。最後には、古典落語「藪入り」を披露して頂きました。ご参加ありがとうございました。



古典落語「藪入り」を披露して頂きました



参加者のみなさん笑顔になりました



ご参加ありがとうございました

祝！第10回ちりとてちん杯グランプリ



大川亭さくらさんのプロフィール

本名“竹之内由加”の大川亭さくらさんの本業はフリーアナウンサー・司会者でさくらFM（西宮コミュニティ放送）では、開局以来パーソナリティを務めておられます。

2009年春から上方落語専門の寄席小屋「天満天神繁昌亭」の落語家入門講座に通い、プロの噺家に落語を習っておられます。2014年9月、第15回新人お笑い尼崎大賞・落語の部において、奨励賞（尼崎市長賞）を受賞され、また2017年9月には第10回ちりとてちん杯全国女性落語大会でグランプリを受賞されました。

次回の健康教室のお知らせ

6月15日金曜日13時30分～15時に開催します。
 テーマは「骨粗鬆症」です。
 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。

