

# 肩関節まわりのストレッチ・運動法

## ストレッチ

1～3回を1セットとし、朝晩2回を目標にして20秒程度を目安に行います。呼吸が止まらないように自然な呼吸を維持しながらできる強度で行いましょう。

## 筋力トレーニング

始めは7～10回を1セットとし、慣れてきたら徐々に回数を増やしながらか20回を1セットとします。一日1～3セット実施します。力を入れる際に息は止めず、できるだけ自然な呼吸を維持して行います。目的の筋肉を意識しながら行うとトレーニング効果が上がります。痛みが出る時は無理せず中止し、継続して良いのかなどご相談ください。体調が優れない時は無理せず休みましょう。

### ●肩甲骨まわし

肩甲骨まわりの筋肉をほぐしていきます。肩が上がらなかつたり動かせる範囲が少ない場合は出来る範囲で行います。

- 1) まっすぐに立ち、両手を肩にのせる
- 2) 肘を正面→真上→真横に大きく円を描く様に回す  
反対回しも同様に行い自然な呼吸でリズムカルに  
外回し、内回し、各20回行う



### ●うちわ扇ぎ運動

うちわの空気抵抗を利用して行う軽い運動法です。肩関節のねじれの動き訓練し肩甲骨周囲の筋肉の改善につなげます。

- 1) 椅子やベッドに座り脇を閉めて肘を90°に曲げる
- 2) 腕が体から離れないように  
うちわを左右に扇ぐ  
△手首だけで動かさずしっかり固定し  
肩甲骨を意識して動かす
- 3) 30回を目安に行う



## ●キャットアンドドッグ

肩周りはもちろん腰や背中、体の疲れにいい全身ストレッチです。これは簡単に行えるのでやってみましょう。

- 1) 四つんばいになり手は肩幅より少し広くとる  
△この時腕は一直線、肩関節、股関節は直角になるようにする。
- 2) 息を吸う、肩甲骨を寄せる、顔を上げることを意識しながら背中を反らせる（ドッグのポーズ）
- 3) ゆっくり息を吐きながら背中を丸めていく  
この時お腹を締めるように意識する
- 4) 丸まった状態で3秒キープ  
おへそを見るように顎を引き背中天井に向かってるようにイメージする（キャットのポーズ）
- 5) ゆっくり息を吸いながら1)の状態に戻る  
これを5回行う

ドッグのポーズ



キャットのポーズ



## ●棒体操

棒またはタオルを使って肩周りの運動、ストレッチを行います。  
色んな動きがありますが今回は5つ程に絞ってやりやすいものを選択しました。  
肩周りの筋肉が色んな方向に伸びてるのを感じながら行いましょう。

①



②



③



④



⑤



## ●コッドマン体操【アイロン、振り子】

急性期の痛みや炎症が強い時は避け慢性期に入って痛みが弱まったら、肩関節の拘縮予防と可動域改善のために行います。肩を温めながら少しずつ動かし、痛みがほとんどなくなる回復期に入ったら、徐々に動きが良くなるのに合わせて、慢性期以上に積極的に肩を動かすようにしましょう。

- 1) 体が支えられる高さのテーブルやベッドに痛くない方の手でつき前傾姿勢をとる
- 2) 痛い側の手には500g～1kgくらいの重りを持ち、肩の力を抜いて脱力する  
△ただし重りを持つのが辛い時は何も無しで構いません
- 3) 基本姿勢から身体を前後、左右、円を描くようにゆっくりと揺らし、身体を揺らすことで脱力している腕を揺らすこの時も肩や腕の力は抜き肩周りを動かすのではなく体を使って動かす事が重要！
- 4) 5～10往復を1日1回、無理のない範囲で行う慣れてきたら徐々に回数を増やしたり、前傾姿勢を深くして行う

△運動法、ストレッチは肩関節周囲炎(五十肩、四十肩)や肩関節周囲の筋肉にアプローチするものでどの運動法、ストレッチも無理ない範囲で行って下さい。痛みが出たり辛い時は休憩を取ったり期間を空けて行いましょう。

