



～ 肩の痛みを予防しよう編 ～

みなさんこんにちは！徐々に秋も深まり、農作業も終盤にさしかかっているかと思います。そこで今回は農作業にも関わる肩の痛みについてお話したいと思います。

かたかんせつしゅういん

◆肩関節周囲炎とは？

肩関節周囲炎は一般的に四十肩、五十肩とも呼ばれています。40～70歳の年齢層に発症し、特に40～60歳の女性に多いとされています。関節を構成する骨、軟骨、腱などが老化して肩関節周囲の組織に炎症を起こすことが主な原因と考えられています。肩関節の動きを良くする袋(滑液包)や関節を包む袋(関節包)が硬くなるとさらに動きが悪くなります。



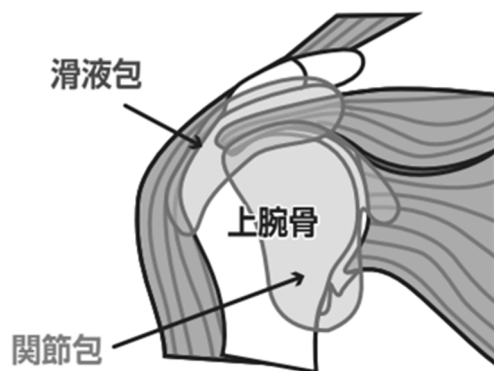
痛み

肩を動かすときや、夜中にズキズキする痛みが出現し、眠れないこともあります。



動きが悪い

肩の動きが悪くなることで、手をあげたり、服を着替えることが不自由になります。



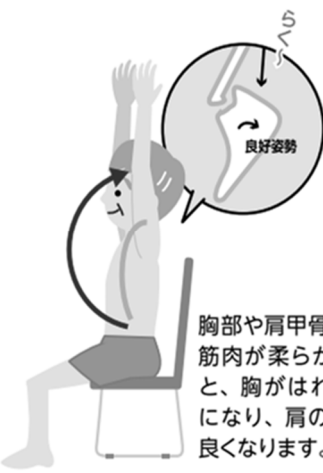
◆肩と姿勢は仲良しです

姿勢と肩の動きはお互いに影響し合っているため、悪い姿勢によって肩に負担をかけている可能性があります。肩に痛みがある方でも、実際には姿勢の悪さから肩甲骨や肩まわりの筋肉がしっかり動かないことが影響して痛みにつながっていることがあります。

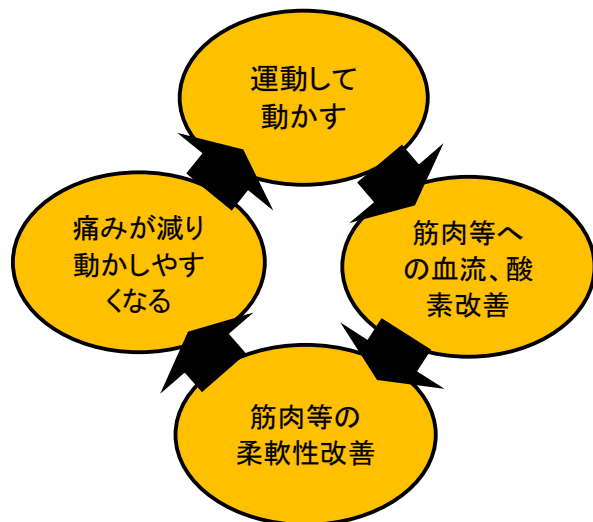


肩甲骨の動きが悪くなることで肩の動きが悪くなります。

背中が丸くなると、胸部や肩甲骨周囲の筋肉が硬くなり、肩甲骨が動きにくくなります。



胸部や肩甲骨周囲の筋肉が柔らかくなると、胸がはれるようになり、肩の動きも良くなります。



胸部や肩甲骨周りを柔らかくして肩を楽しみましょう！



**痛みはその動きは危険という身体からのサインでもあります。
痛いと感じる時は無理をせず、痛い動作は避けるようにしましょう。**



剣淵町地域包括支援センターでは要介護状態を予防するため、ふれあい健康センターで理学療法士監修の自宅でもできる簡単な体操を行う教室を開催しています。介護予防事業に参加してみたい、介護が必要になってきたけれどもどうしたらよいかわからない等、気になることがあれば何でもご相談ください。

「元気はつらつくらぶ」 毎週金曜日 10:00 ～ 11:00

「しゃきっと体操くらぶ」 毎週金曜日 13:30 ～ 14:30

剣淵町地域包括支援センター TEL 34 - 3955(ふれあい健康センター内)