

肩の痛み運動でほぐす

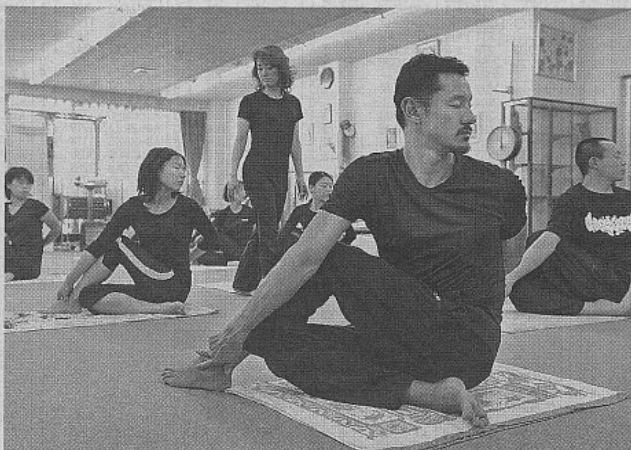
残暑というには厳しすぎる暑さが続いたが、彼岸の入り前にはさすがに過ごしやすくなってきた。秋の訪れとともに、夏の間知らず知らずのうちに蓄積した疲労が思わぬ形で表面化しやすいといわれる。肩の周囲が痛み、腕を上げるのも困難な四十肩・五十肩は、なかでもつらい。体を動かしやすくなる季節の到来を前に、四十肩・五十肩の予防や回復に効果的な運動はないか、取材してみた。

バランスを整える

大阪市東淀川区にある高橋ヨガ研究所。受講生は入念な準備運動でウォーミングアップした後、呼吸と意識の集中を伴った頭立ちのポーズ、心身をクールダウンさせる死体のポーズというふうな緊張と緩みのポーズをゆくりと繰り返していく。

大阪市内の男性会社員(47)は若いころから体が硬く、猫背で姿勢が悪かった。中年になって「このままでは体によくないなあ」と思っていた矢先、肩の痛みで右腕が上がらなくなってきた。約半年間、はり

四十肩・五十肩の予防・回復法は？



講師の指導を受けながら、様々なポーズをとる受講生ら(大阪東淀川区の高橋ヨガ研究所)

や整骨医に通ったが改善せず、同研究所に通うようになった。肩周辺を意識したポーズがとりわけ多いわけではなく「普通に通っていたら2カ月ぐらいで痛みはなくなっていた」という。

四十肩五十肩の発症と心

全身使ってヨガ、ボクシング

身のストレスとの関係を指摘する声は多い。同研究所に通う大阪府茨木市のエアロビクスインストラクターの男性(34)は「身体のごまかしはよくない」と話している。高橋真奈美

ガの予防だけでなく、精神の深い部分で落ち着きにつながる。集中力が高まった」と効果を話す。同研究所では受講生個々人のカルテを作成。高橋真奈美

今年に入ってからジムに入会。ボクシングのトレーニングを始める。水を入れたペットボトルを持ち、歩行するように腕を前後に動かす運動を欠かさず行うという。間にか肩の痛みがなくなっていた」という。

運動療法に詳しい武庫川女子大1部の坂本じゅんやトレーナーのコーチは、四十肩・五十肩になりやすい人の共通点として猫背気味の姿勢を挙げる。頭部や肩が前方に出たままの姿勢が長く続くとそれを支える肩甲骨周辺の筋群が固まりやすくなることと関係しているのではないかと指摘。長時間、肩から上に腕を上げることが少ない姿勢が要注意というわけだ。

猫背には要注意

筋など体全体を使うことになる。こうした動きが四十肩・五十肩の克服に有効とトレーニングの効果説明する。

所長は「呼吸を重視し、心のあり方を整えて、身体のアングラを取り除く」という指導しているという。体を積極的に動かすことで克服を目指すケースも多い。大阪府高槻市にあるエディタウンセンタージム。プロを目指すボクサー以外にも多くの中高年の男女会員がトレーニングに汗を流す。同市の男性会社員(53)は約1年間通った電車を降りる時、腕を伸ばし、腕を伸ばしたり縮めたりする。それは肩甲骨周辺の靭帯(じんたい)や筋、腹筋、背(大阪・運動担当 本田寛成)

同ジムの村田英次郎会長は「日常の動作の中で肩より上に腕を上げることがあまりない。ボクシングは構えた時拳は顔面あたりで、ひじが肩近くの高さになり、その位置からパンチを打つために、腕を伸ばしたり縮めたりする。それは肩甲骨周辺の靭帯(じんたい)や筋、腹筋、背(大阪・運動担当 本田寛成)

肩関節、炎症起こしやすく

四十肩・五十肩は肩関節の周囲に起こる炎症のことだが、発症原因やメカニズムははっきりとは分かっていない。肩関節は、肩甲骨と上腕骨が接続し周囲には多くの筋肉があるほか、筋肉が骨に付着した結合組織の腱(けん)、関節を動かす腱板、関節を覆う袋の関節包などが接しており、炎症

を起しやす部位といわれる。

症状に合わせた対応が肝心で、痛みが激しい場合は抗炎症剤などで対処、安静にする。強い痛みが引いた後は関節が硬くなって可動範囲が狭くならないように、様々な運動でリハビリを行う。あまりに痛みがひどい場合や、症状が長引いた場合は、腱板の断裂など重症に陥っている可能性もある。医師に相談することが必要だ。