

肩の体操



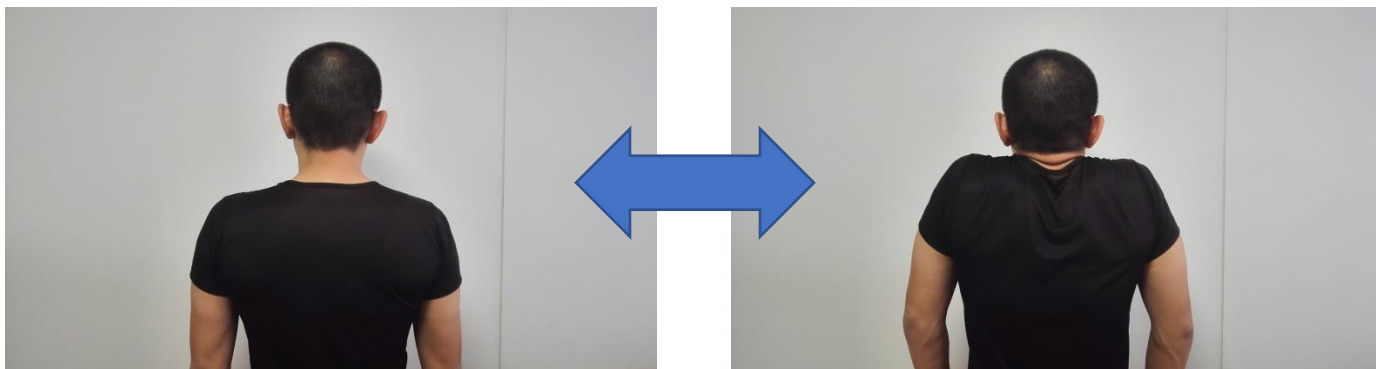
医療法人 誠和会

倉敷第一病院

■肩甲骨の運動

詳しくは動画で確認！

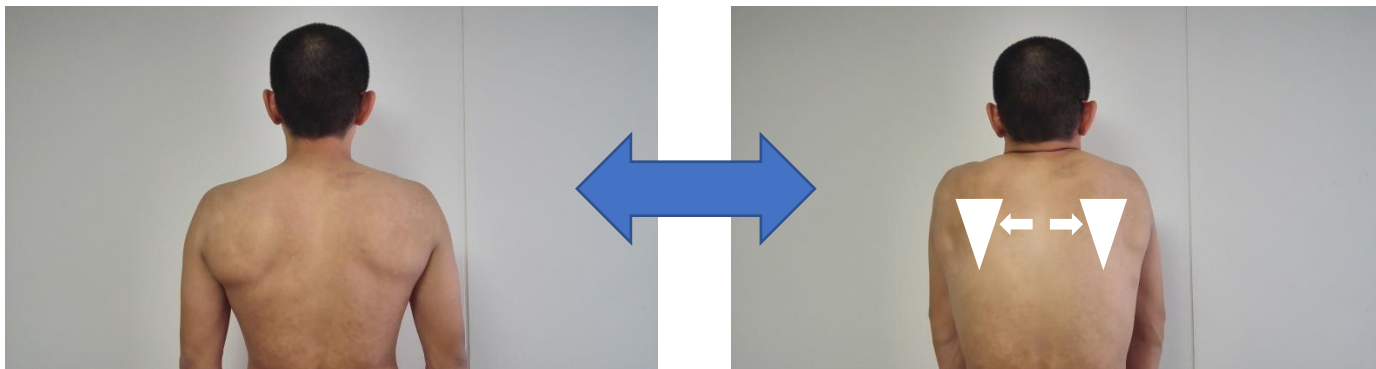
① 肩のリラクゼーション



やり方	背筋を伸ばし両肩を耳に近づけるように挙げ、ストンと下げましょう。
注意点	痛みが出ない範囲で無理せず行いましょう。

② 肩甲骨を引き離す運動 10 回行います

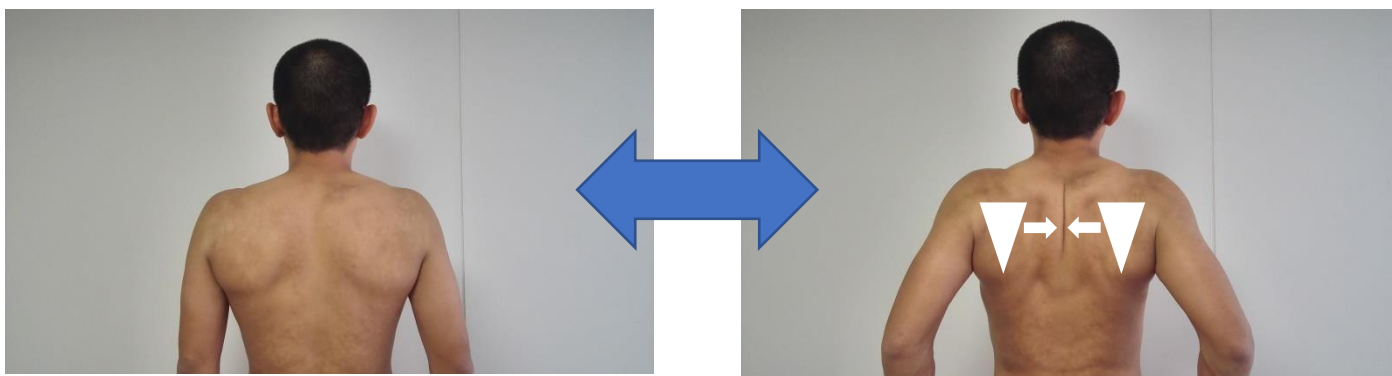
詳しくは動画で確認!



やり方	背中を丸め、両方の肩甲骨を引き離すように手を前に伸ばしましょう。
注意点	痛みが出ない範囲で無理せず行いましょう。

③ 肩甲骨を引き寄せる運動 10 回行います

詳しくは動画で確認!



やり方	胸を張り、肘をひきながら両方の肩甲骨を引き寄せましょう。
注意点	あごを引いて行い、肩が拳がらないように注意しましょう。

④ 肩を回す運動（前） 10 回行います

詳しくは動画で確認！



やり方	肩甲骨を動かすことを意識して、前方へ肩を回しましょう。
注意点	背筋が曲がらないように注意しましょう。

⑤ 肩を回す運動（後） 10 回行います

詳しくは動画で確認！

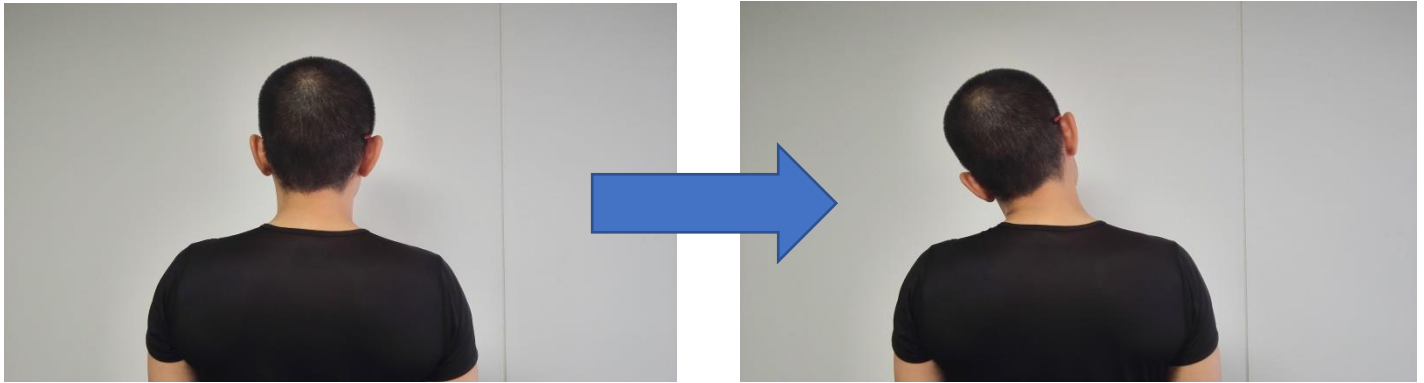


やり方	肩甲骨を動かすことを意識して、後方へ肩を回しましょう。
注意点	背筋が曲がらないように注意しましょう。

■首の運動

詳しくは動画で確認！

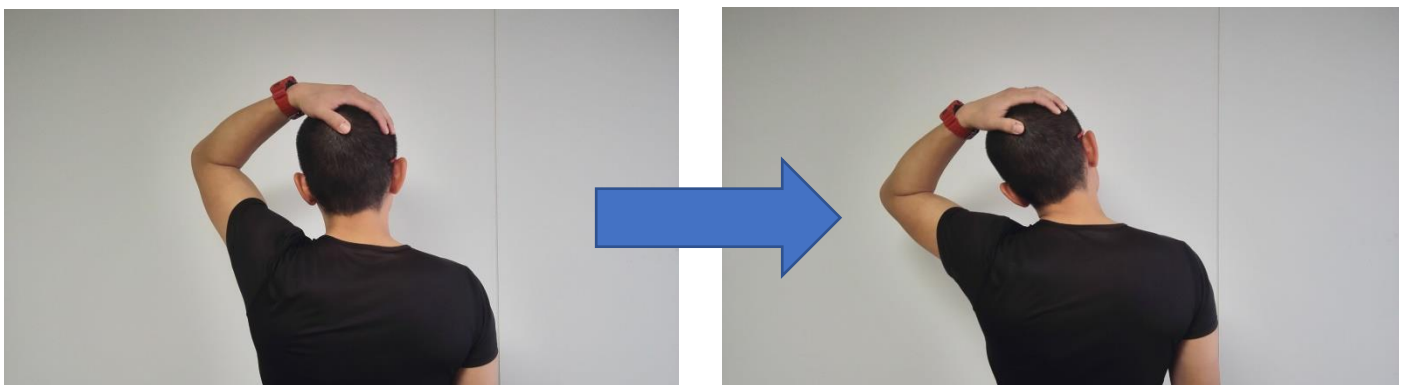
① 首のストレッチ（その1） 10回行います



やり方	左側に首を倒し、気持ちのいい角度で右側の首を伸ばします。
注意点	右側の肩が上がらないようにしましょう。反対側も同様に行います。

② 首のストレッチ（その2） 10回行います

詳しくは動画で確認！

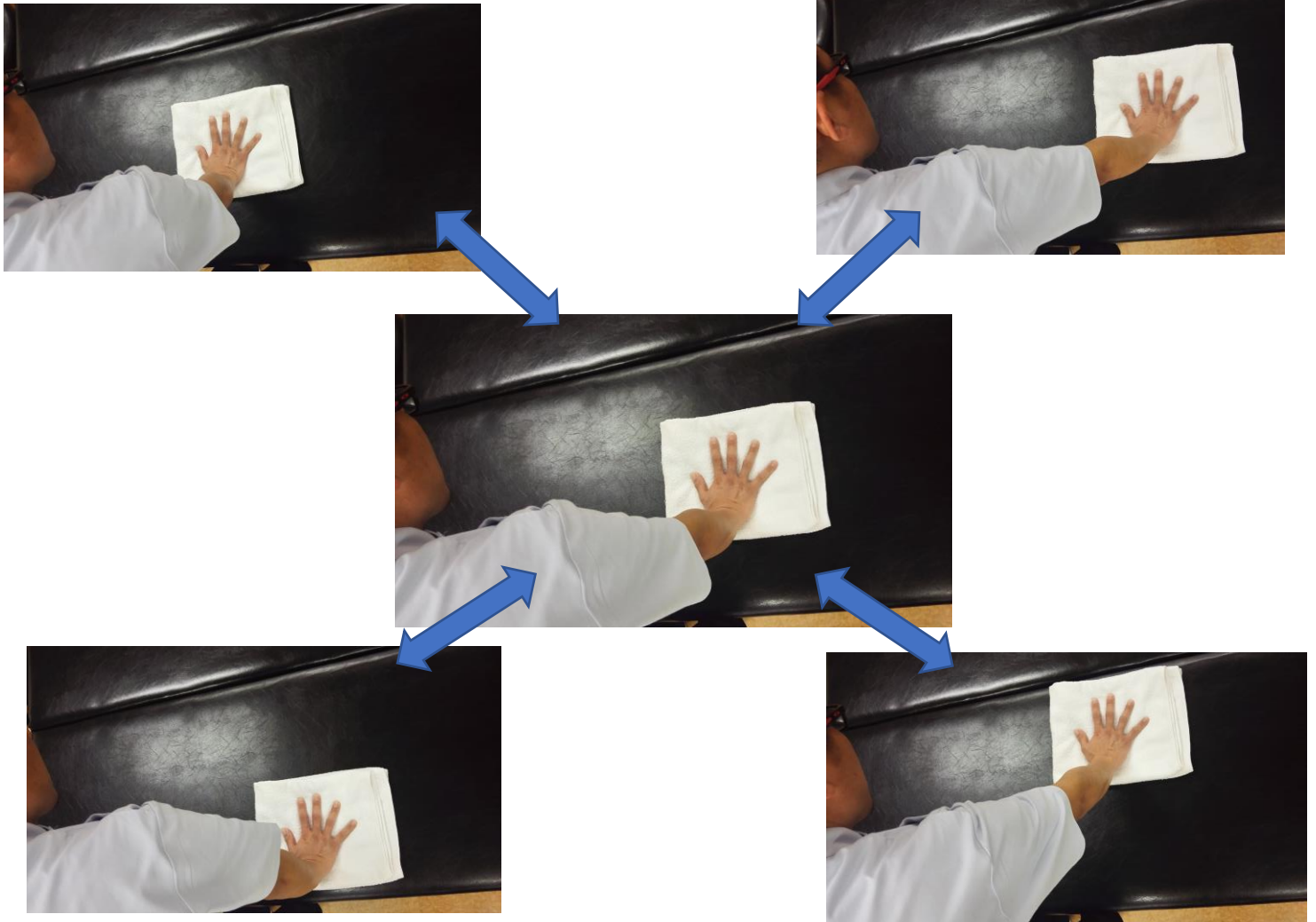


やり方	手を頭の右側添え、頭を左側に倒し、右側の首を伸ばします。
注意点	右側の肩が上がらないようにしましょう。反対側も同様に行います。

■肩関節の運動

詳しくは動画で確認！

① 肩関節の筋力強化 各方向に 10 回行います



やり方	テーブル横に立ち、折りたたんだタオルの上に肘を伸ばした状態で手を置きます。その状態で上・下に動かします。 右・左も同様に行いましょう。
注意点	痛みが出ない範囲で実施しましょう。

■肩の痛みを和らげる姿勢

良い例

悪い例

【枕の高さの調整】



- ・適切な高さ（5～6cm程度）



- ・高すぎる、低すぎる物は避ける

良い例

悪い例

【仰向け】



- ・寝具と肩の間隙を埋めるよう肘は曲げる
- ・手をお腹の上に乗せる



- ・肘が伸びている

■肩の痛みを和らげる姿勢

良い例

悪い例

【横向き】



- ・股関節と膝を曲げて骨盤を安定させる
- ・痛みのある肩を上にする

- ・膝が伸びていて不安定



- ・肘が肩より下がらないようにクッションを抱きかかえる



- ・肘が肩より下がった位置にある
- ・肩の外側に負担がかかってしまう

【運動を実施する上での注意点】

以下の場合は無理をせずに運動を中止しましょう。

■外傷や炎症の急性期（痛みや腫れがひどい時）

■運動によって痛みが生じる・増強する場合

また、痛みや腫れが持続する場合は医師の診察を受けましょう。

【生活上の注意】

服を着るときには痛みがある方の手から袖を通し、脱ぐときには痛みがない方の手から抜きましょう。

ベルトなどはズボンをはいた状態で通すのではなく、あらかじめ通しておいてから履くようにしましょう。

女性の下着（ブラジャーなど）の付け外しは無理に背部で行うのではなく、前でホックの付け外しを行うようにしましょう。



医療法人 誠和会

医療法人 誠和会
倉敷第一病院

〒710-0826 岡山県倉敷市老松町 5-3-10

TEL : (086) 424-1000

URL : <http://www.seiwakai-net.or.jp/daiichi/>