

ロコフレ 予防体操

ロコフレ予防体操

この体操で痛みを強く感じる場合は中止してください

いよいよ最後のロコフレ予防体操のご紹介となりました。本特集では、これまでに『膝関節』、『股関節』、『体幹』の体操をご紹介してきましたが、皆さんどれか一つでも実践して頂けましたか？これまでのロコフレ予防体操により少しでも皆さまの日々の生活が健康的なものになっていれば嬉しい限りです。

さて、最後のテーマは『肩関節』です。肩関節は、多くの筋が協調して働くことで大きな可動域を有しながらも、手作業をするための土台として安定性が求められる複雑な関節です。それだけに肩関節には日頃から様々な負担が生じ、年齢とともに痛みを訴えることが増えていきます。肩関節の症状で多くを占めるのが、いわゆる五十肩と肩関節周囲炎です。どちらも炎症を主症状とするため症状に応じた治療が必要となりますが、基本的にはストレッチを中心とした体操が推奨されます。肩関節は、肩だけではなく脊椎や胸郭の動きも重要となってくるため、複合的な動きの中でストレッチをすることが効果的となります。そこで今回は、肩 - 脊椎 - 胸郭の動きも含めた体操をご紹介します。

❖壁ストレッチ

肩関節の後面にある筋肉：僧帽筋、広背筋など

両手を壁につき、壁から2～3歩程度離れたところに下がります。次に、腰を曲げていくことで肩の可動域を広げます。手は動かさず、肘は伸ばしたままにします。その状態を15秒程度維持します。

- 1 両手を壁に付けたまま2～3歩程度後ろに下がります。



- 2 肘が曲がらないようにして腰を曲げていきます。



肩関節の前面にある筋肉：三角筋、大胸筋など
＜右肩関節の場合＞

片手を壁に付けたまま一歩前と一歩後ろに重心を移動することで肩の可動域を広げます。手は動かさず、肘は伸ばしたままにします。左右の肩関節で繰り返します。



- 1 壁に付けた右手を90度右に回して立ちます。



- 2 右足を一歩前に出して右足に体重を乗せます。その状態を15秒程度維持します。



- 3 右手は付けたまま右足を一歩後ろに下げます。

★左肩関節の場合は、左手を壁に付けて左足を一歩前と一歩後ろに移動します。

❖座位ストレッチ

肩甲骨周囲筋

座位で手を後ろに組んで肩甲骨を引き寄せたり、手を前に組んで肩甲骨を引き離すことで肩甲骨の可動域を広げます。

- 1 両手を腰の後ろで組み、組んだ手を腰から離します。



★ポイント
左右の肩甲骨を引き寄せるように！

- 2 ボールを抱え込むように両手を胸の前で組み、背中を丸めていきます。



★ポイント
左右の肩甲骨を引き離すように！



❖ 四つ這いストレッチ

肩関節周囲筋～脊柱起立筋群

- ① 四つ這い位になって、腕を伸ばしたまま腰を丸めるように正座の姿勢をとります。肩と脊椎の可動域がしっかりと広がるように、手は動かさず肘は伸ばしたままにします。その状態を 15 秒程度維持します。



❖ クロール・ストレッチ

肩関節～胸郭周囲筋群

- ① ベッドにうつ伏せになり、水泳のクロールをするように肩を大きく回して肩の可動域を広げます。息を大きく吸って大きく吐きながらすることで胸郭の可動域も広がります。左右の肩関節で繰り返します。

< 左肩関節の場合 >

