

四十肩、五十肩の予防と対処法 もう怖くない あの肩、 この肩との付き合い方 (理論編)

邦人健康サポートの会 in フランス

2021年3月

立花 祥太郎&國本 文平

自己紹介

- ▶ 立花 祥太郎
- ▶ フランス理学療法士 (Masseur-Kinésithérapeute)
- ▶ 現在：神経筋疾患の研究機関 (Institut de Myologie - Paris)
- ▶ リハビリテーション養成校-講師
- ▶ 経歴：リハビリテーション病院勤務、診療所経営

本日のトピックス

- ▶ 四十－五十肩についての解説
- ▶ なった場合と発症（再発）を防ぐための対処法
- ▶ 肩関節の簡単な説明と正しい運動方法

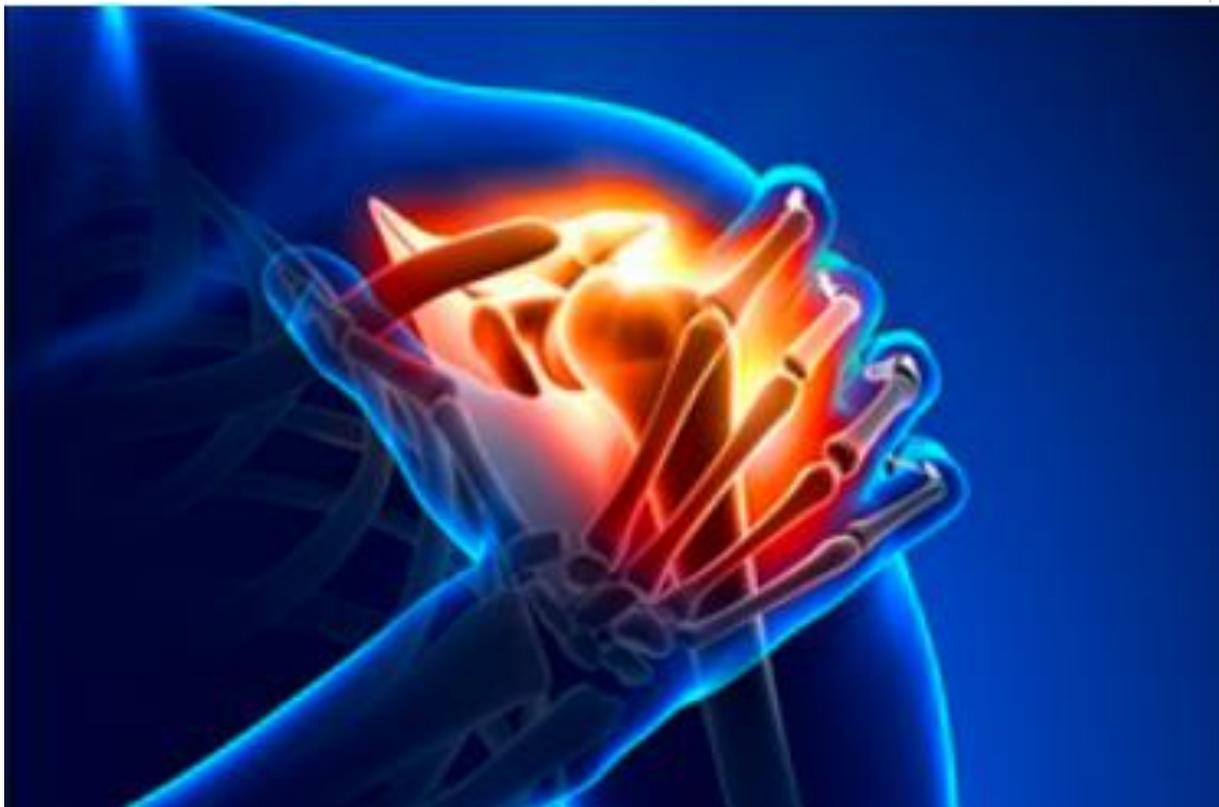
With 國本先生

- ▶ クイズ + 質疑応答
- ▶ 運動指導

肩の問題は多いのか？



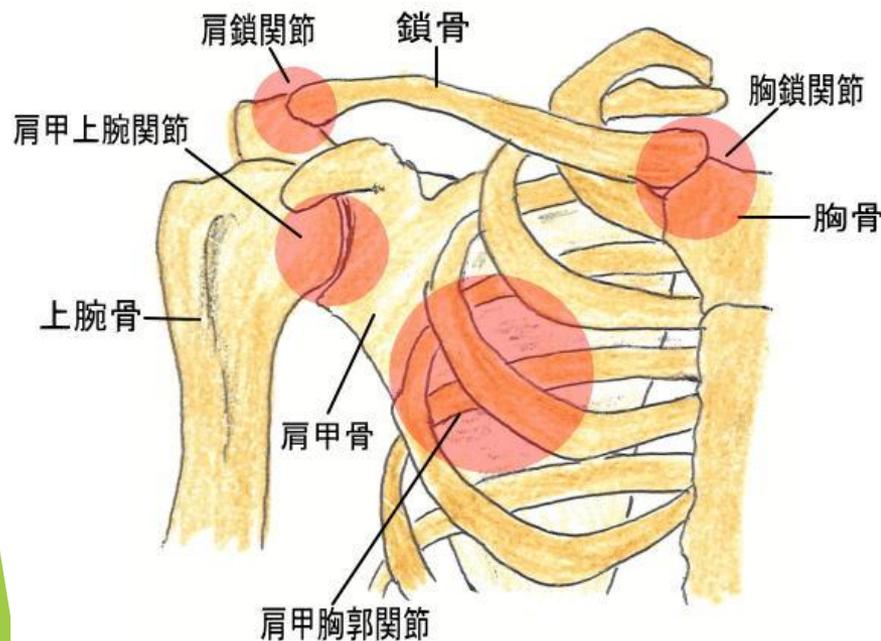
なぜ肩は痛めやすいのか？



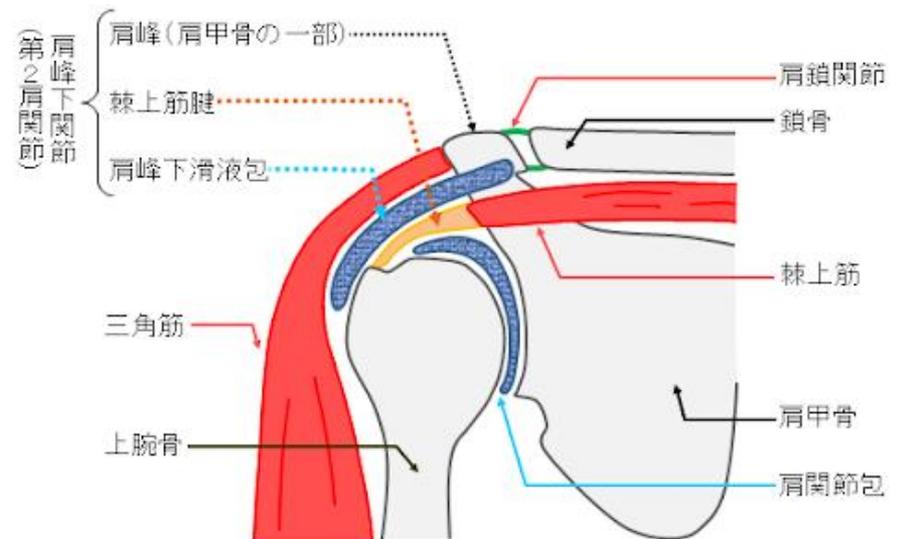
まずは基本の解剖学から、 肩を簡単に理解しましょう！

数種類の関節

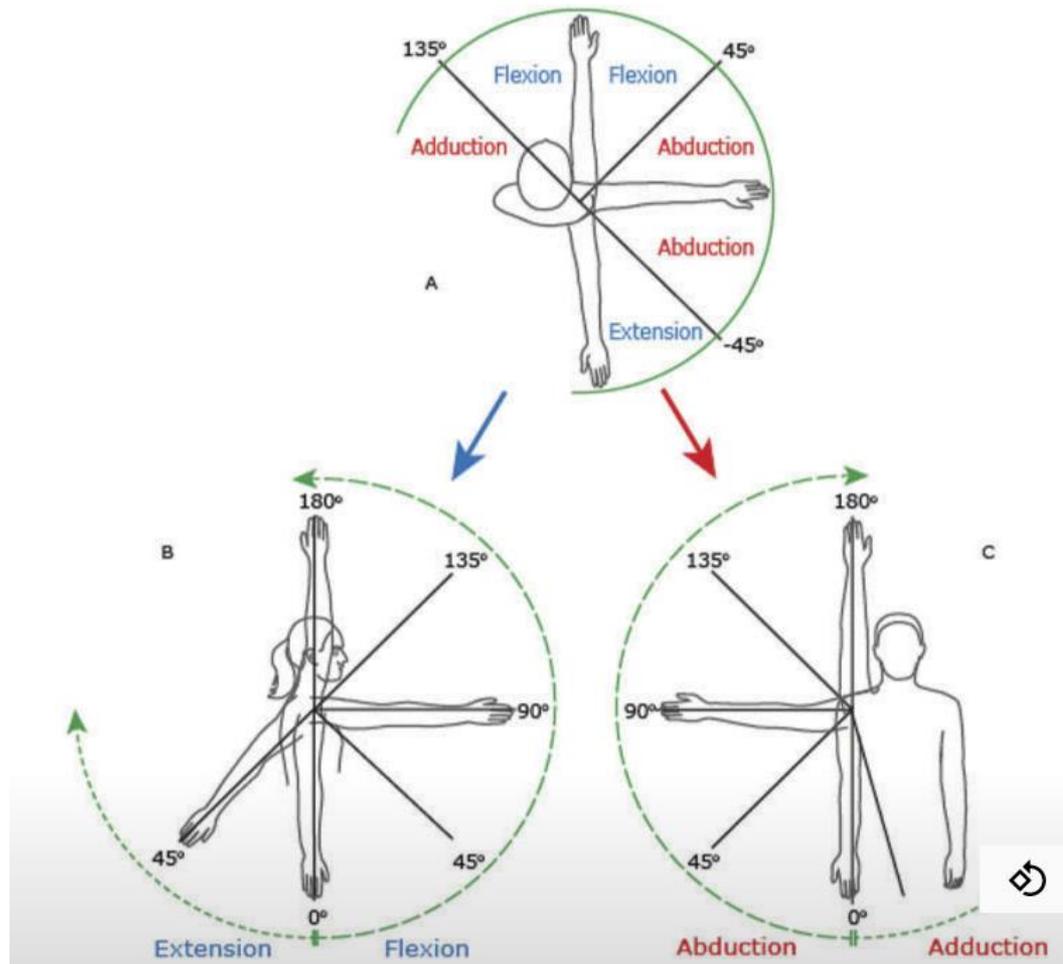
肩関節の構造



支える筋肉と靭帯
動かすための滑液包

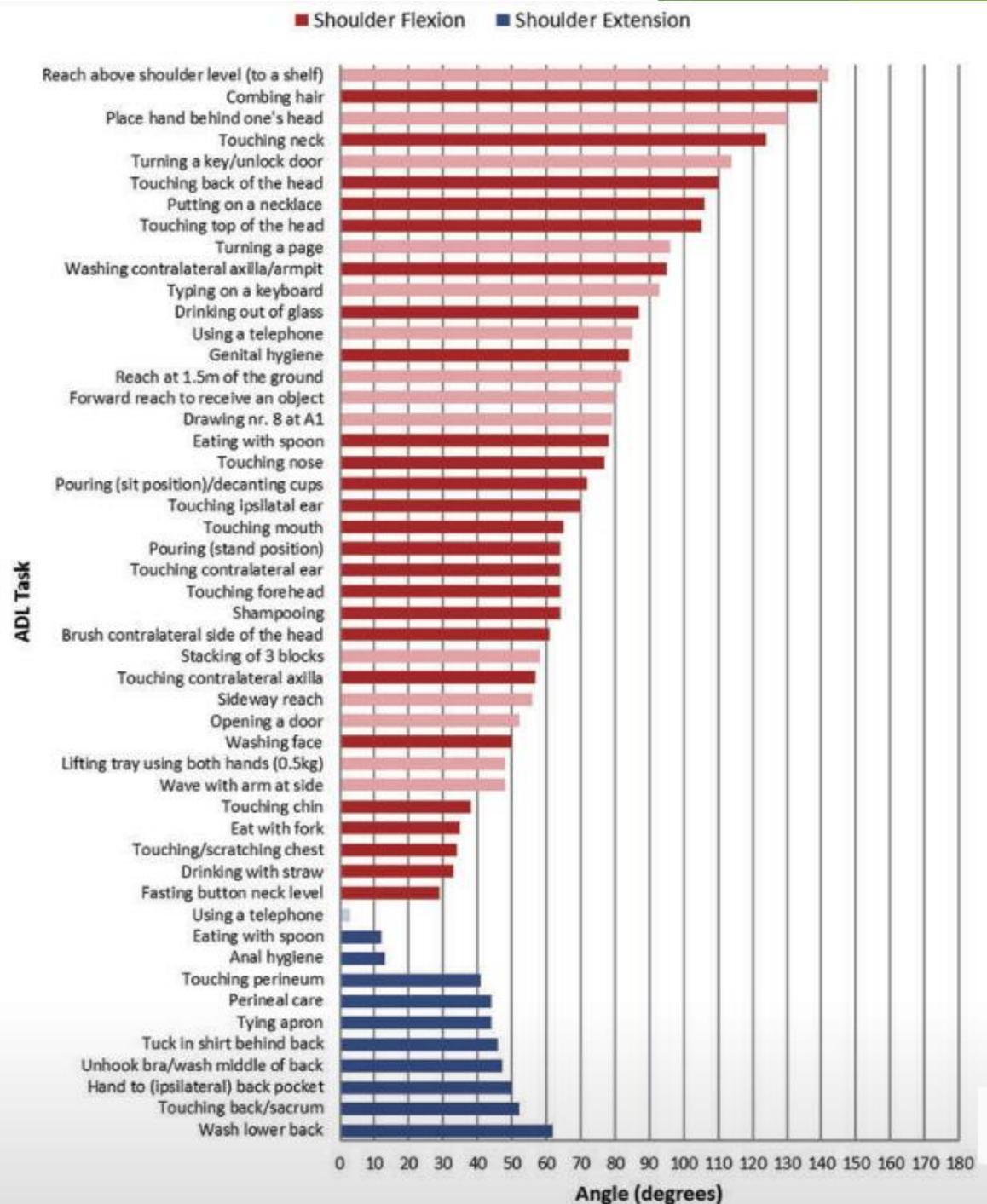


肩の強みは動かせる範囲 (関節可動域が広い)



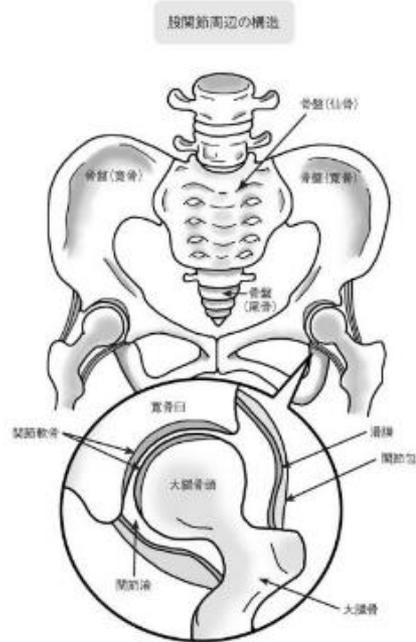
日常生活に 不可欠な肩

食事
身体を洗う
着替える
持つ
支える
拾う
投げる
押すetc...

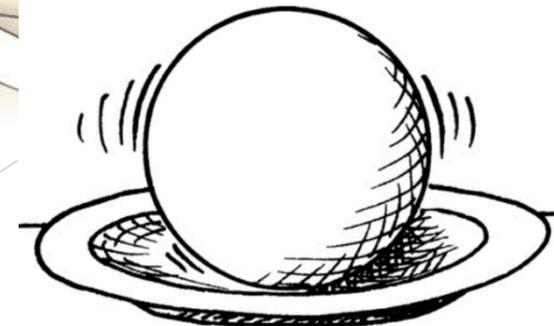
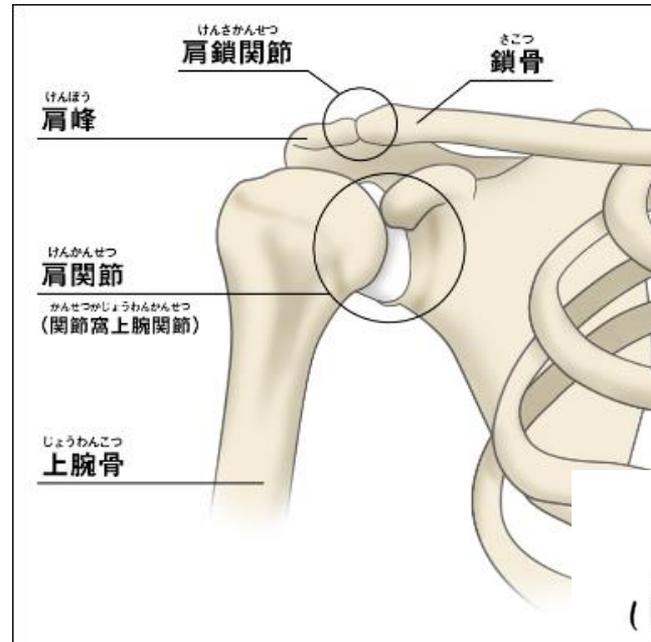


安定より機動力に長けた肩関節

股関節 = 安定

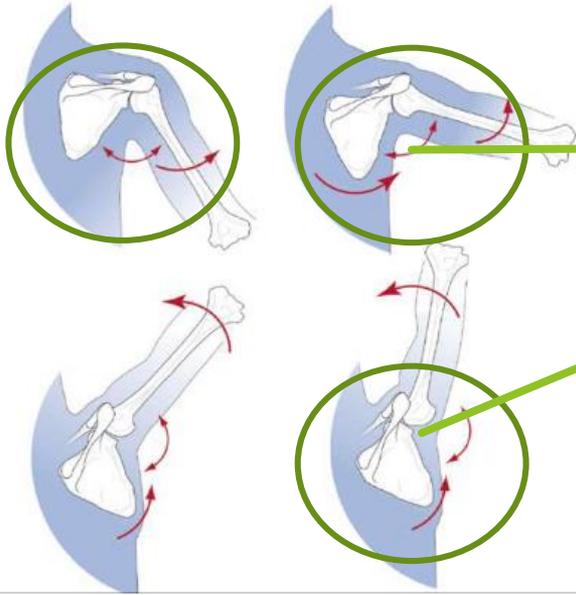


肩関節 = 不安定



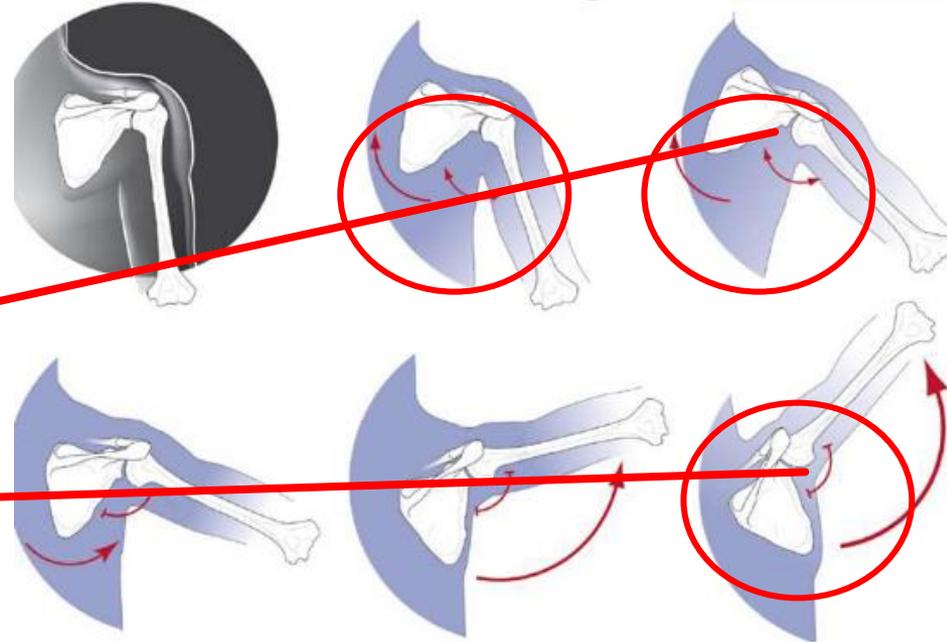
肩には各関節が正しい順に動くリズムがある

Il a prouvé que les différents mouvements décrits lors du rythme ne se font pas l'un après l'autre mais ensemble.



広がる

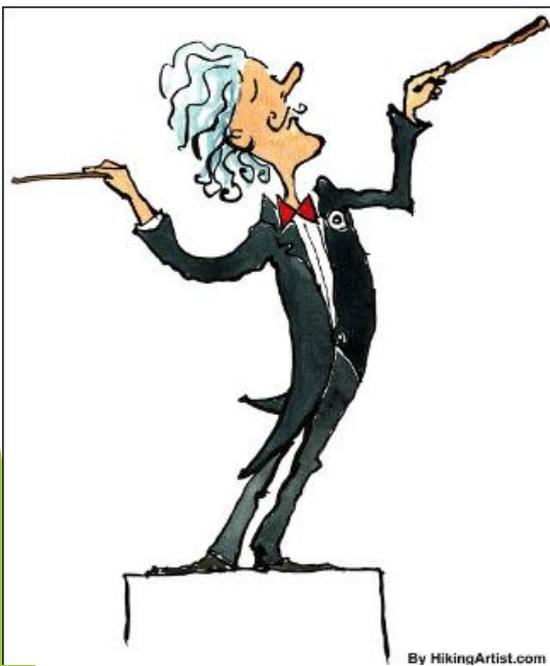
肩が上がる



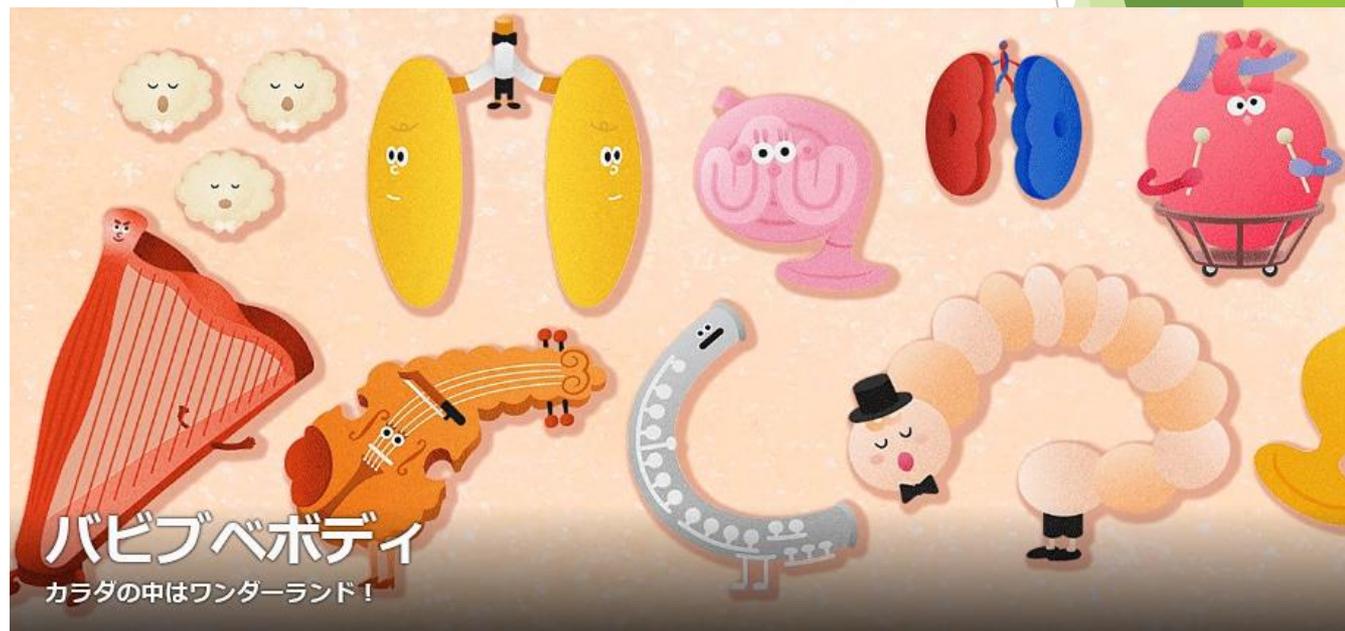
広がらない

肩が上がらない

肩の周辺筋肉が リズムを安定



By HikingArtist.com

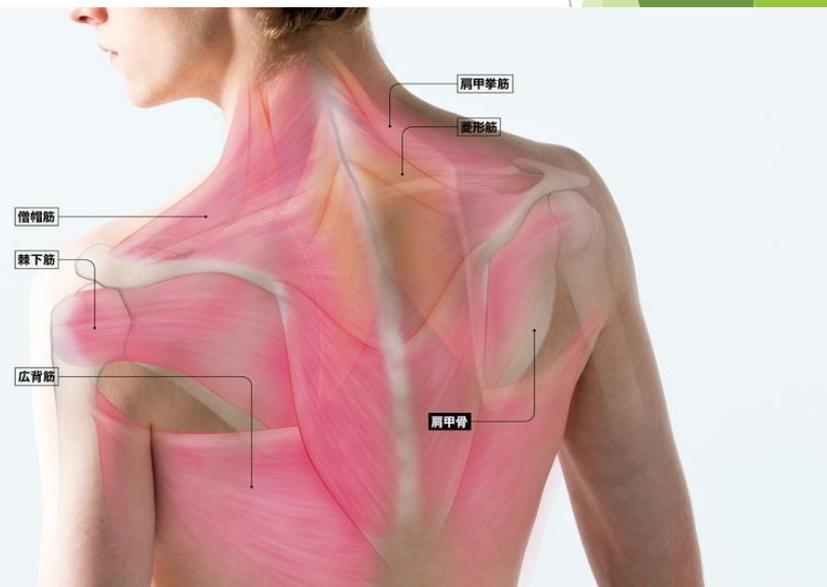


バビブベボディ

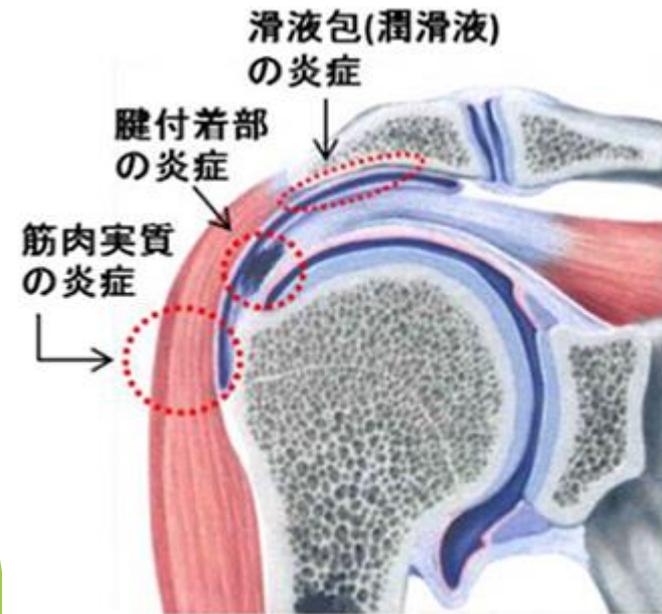
カラダの中はワンダーランド!

大事なポイント①

筋肉は肩関節の安定に重要！



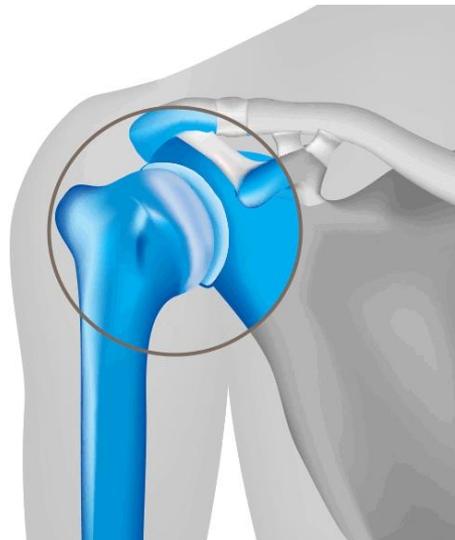
痛みはどこから来るのか？



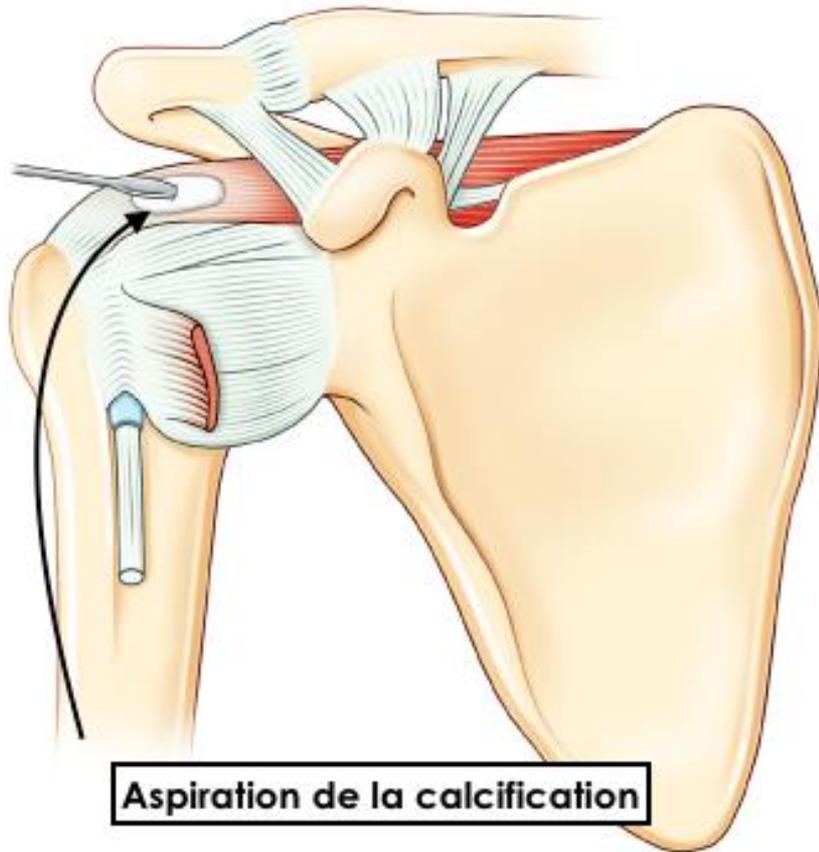
正常



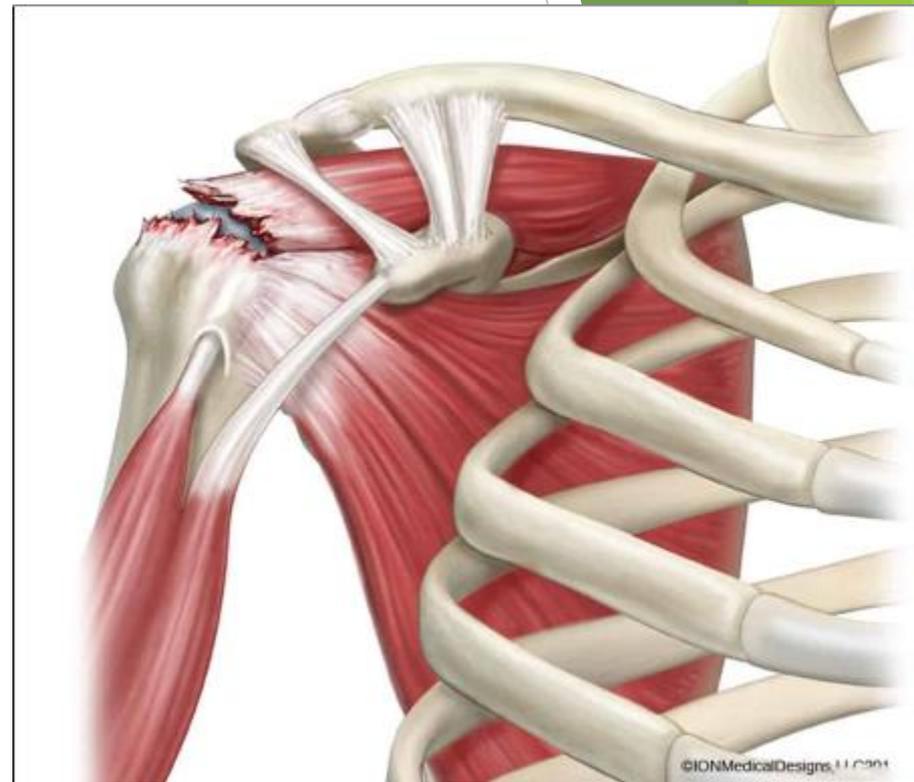
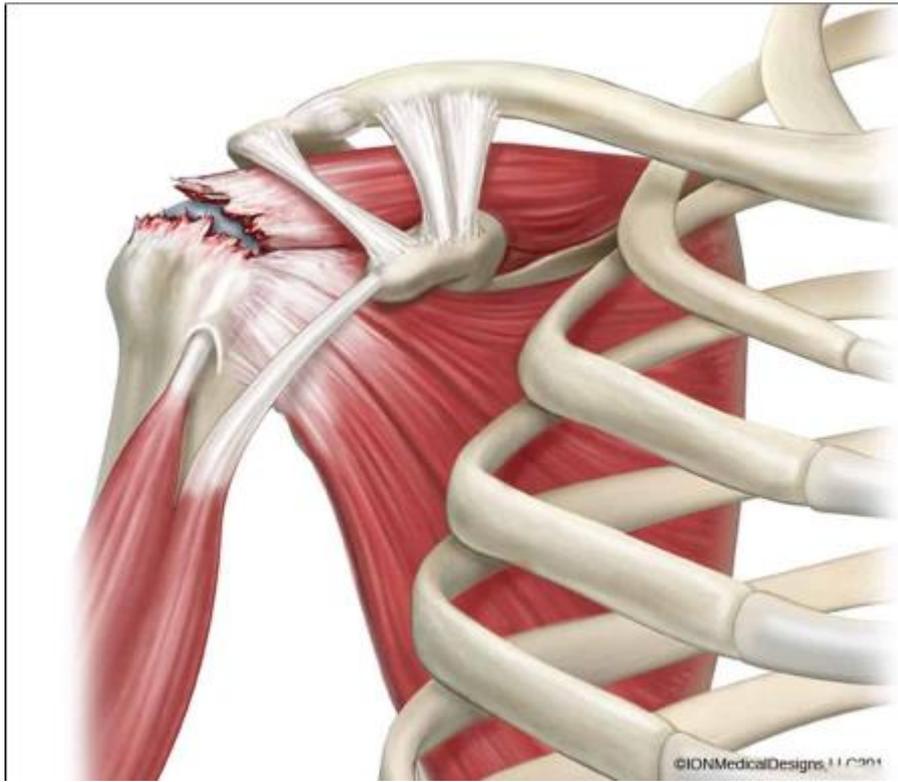
変形性肩関節症



腱の骨化現象



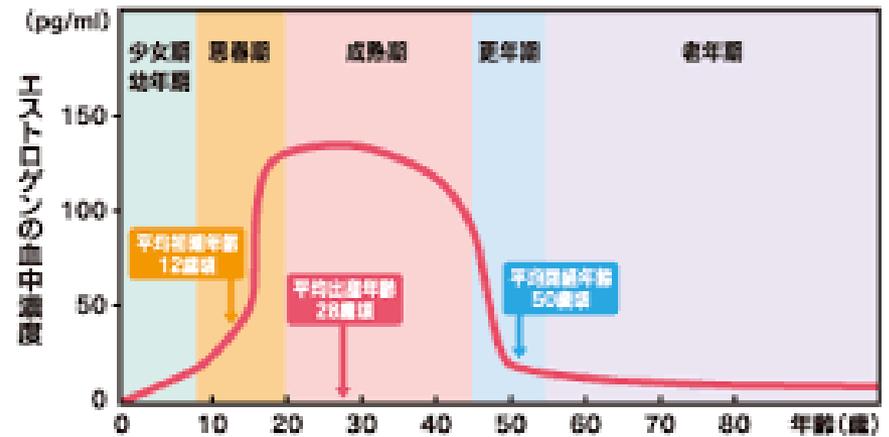
腱が切れると肩はどうなるのか??



肩の痛みの主な原因は？ (事故や特定疾患を除いて)



女性ホルモン(エストロゲン)の変化



自分は肩を痛めやすいのか？ 自己診断チェック！

- ▶ 年齢：40代からリスクは上がりやすい
- ▶ 性別：女性>男性
- ▶ 平均睡眠時間：1-2週間前からの平均
- ▶ 運動習慣：週に何時間
- ▶ 喫煙者（受動喫煙）：喫煙者であればリスクは上がる
- ▶ 日頃の疲労度（全体的に）：1から10
- ▶ 日頃のストレス度：1から10

- ▶ 以前肩を痛めた経験の有無

大事なポイント②

デスクワークより怖いのは運動不足！

四十肩、五十肩になった場合の 対処法

- ▶ フランスでは基本的にかかりつけ医もしくは専門医
- ▶ Rhumatologue = 関節疾患の専門医
- ▶ 薬剤（錠剤あるいは直接浸潤 = 注射）
- ▶ リハビリテーション
- ▶ 上記の方法で改善が無ければ外科医に相談
- ▶ 必要な場合は手術も可能

大事なポイント③

痛みと筋腱の損傷は比例しない

クイズ

- ▶ 四十肩、五十肩になった場合は肩を休ませなるべく肩を使わないようにする（あるいは軽く固定する）のが良い
- ▶ デスクワークが多い人ほど四十肩、五十肩になりやすい
- ▶ 診断で腱鞘炎あるいは肩の腱が損傷していると医師に言われたので手術をする必要がある
- ▶ 四十肩、五十肩になった場合は軽い痛みがあってもストレッチや軽い筋トレをする必要がある

肩関節のリハビリテーション： 誰でも出来る簡単な筋トレ

質疑応答