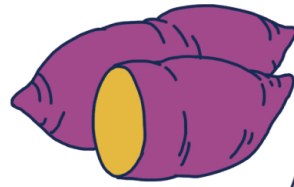


訪問マッサージ・鍼・きゅう・リハビリ

さいとう治療院 ニュースレター



腕が上がらない!? 四十肩、五十肩って何？ 肩周りのストレッチで予防しよう！

40代を過ぎてくると、突然、腕を上げる時に肩周辺に痛みを感じる症状に悩まされることがあります。いわゆる「四十肩・五十肩」と呼ばれるもので、正式には「肩関節周囲炎」と言います。今回は、四十肩・五十肩の予防と回復に効果的な簡単なストレッチをご紹介します。日頃から肩関節の柔軟性を高めることが予防につながります。

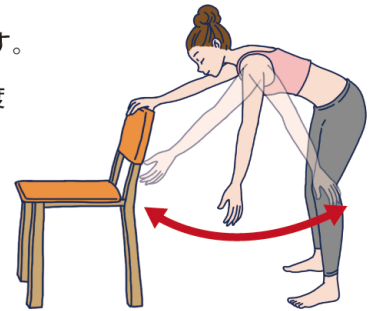


四十肩・五十肩は肩関節の炎症

肩関節周囲炎は、姿勢の悪さや筋肉の疲労からくる肩こりとは異なり、加齢による肩関節の炎症が原因だとされていますが、まだ、はっきりした原因はわかっていません。症状は、ある日、突然、肩に激痛が走り、腕が上がらなくなるもので、日常生活に支障をきたすこともあります。痛みが強い急性期は安静にする必要がありますが、急性期を過ぎて、そのままにしておくとも筋肉が凝り固まって再発しやすくなります。予防や改善には、適切に「筋肉を動かすこと」が重要です。

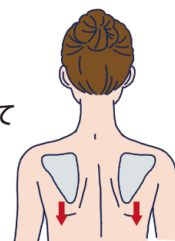
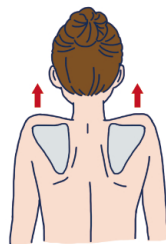
肩の振り子運動

- 1 図のように片方の手をイスの背の真ん中に置き、上半身を少し前屈みにします。
- 2 もう一方の腕は、イスの外側に力を抜いて垂らし、前後左右に10~20回程度小さく振ります。
- 3 腕の重みと反動を利用して振ります。少しずつ振れる角度を広げていき、無理がなければ円を描く動きもやってみましょう。



肩甲骨のアップダウンストレッチ

- 1 椅子に座って姿勢を正し、両腕は力を抜いてダランと垂らします。
- 2 背骨を動かさず、肩をゆっくりと耳に近づけるイメージで上げていきます。
- 3 上がりきったら3~5秒ほど止めます。
- 4 今度は、背骨は動かさず、肩甲骨をお尻に近づけるイメージで引き下げていきます。
- 5 ②~③を5~10回程度繰り返します。



背骨を動かさないように注意しながら肩を上下に動かします。

今日の雑学

霜降 (そうこう)

その朝や

霜降橋の

霜ふかく

久保田万太郎



二十四節気の一つ。太陽黄経二十度で秋の深まりを感じます。北国や山里では霜が降り始める頃。朝晩の冷え込みが厳しくなります。2022年は10月23日。

10 October

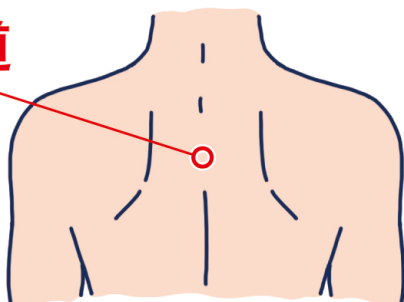
今月の診療日カレンダー

2022

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10 スポーツの日	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 / 30	24 / 31	25	26	27	28	29

今月いちおしのツボ

神道



今月のいちおしのツボは神道（しんどう）です。背骨にあるツボで、第5胸椎棘突起（きょうついきょくとっき）の下にあるくぼみに位置します。ツボを中心に手の平全体を当て、上下に10往復ほど動かし、優しく背中をなでます。自分で行う場合はツボ押しグッズが便利です。心を穏やかにし、精神を安定させる。体内の熱を冷ます。発熱、頭痛、健忘、心悸亢進、背部冷痛、ぜんそくなど

※不調のときは早めの受診をお勧めします。
※妊娠中の方は当院にご相談の上行って下さい

今月のおすすめ漢方食材

食事に漢方を取り入れよう

胡桃（くるみ）

胡桃はナッツ類の中でも最も豊富にオメガ3脂肪酸を含んでいます。オメガ3脂肪酸は、血液中の脂質濃度を下げ、コレステロールや中性脂肪を抑える効果があるとされています。他にもポリフェノールやメラトニン、ビタミンE、ビタミンB1、ビタミンB6、葉酸、マグネシウム、銅、亜鉛などのビタミンやミネラルなど抗酸化作用の高い成分を含有しています。

薬膳では老化を防止する

「健脳の木の実」

として料理に

用いられます。



※上記の食物にアレルギーのある方は摂取しないでください。

訪問マッサージ・鍼・きゅう・リハビリ

さいとう治療院

☎080-4114-4322

診療時間：9時～17時（年中無休）

後期高齢者医療保険適用（医師の同意が必要）

訪問地域

船橋市・八千代市・習志野市・千葉市花見川区

料金

400円程度（1割負担の方）

対象

歩行困難・関節拘縮・筋麻痺・要介護者など

無料
体験

受付中!!