

## <肩関節>

### 肩関節周囲筋の柔軟体操

鎖骨下筋のマッサージ: 10往復 \* 3セット



方法	①鎖骨の内側1/2の下側に指を当てます。 ②そのまま指を上下方向に10往復程度動かしてマッサージします。 ③痛みのない範囲で、3セット繰り返します。
効果	鎖骨下筋の緊張を取り、肩関節の動きを良くします。
注意点	痛くない範囲で行い、痛みが出る場合は医師又は療法士にご相談ください。

小胸筋のマッサージ: 10往復 \* 3セット



方法	①鎖骨に沿って、内側から外側に指を動かし、突起部分を見つけます。 ②突起部分の下に指を当て、10往復程度横方向にマッサージします。 ③痛みのない範囲で、3セット繰り返します。
効果	小胸筋の緊張を取り、肩甲骨・肩関節の動きを良くします。
注意点	痛くない範囲で行い、痛みが出る場合は医師又は療法士にご相談ください。

## <肩関節>

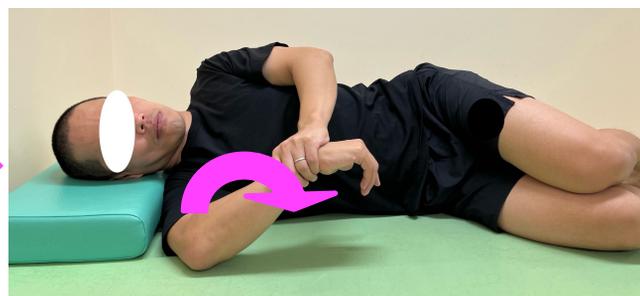
### 肩関節周囲の柔軟体操

クロスアームストレッチ（棘下筋、小円筋、三角筋）：30秒＊3セット



方法	<p>①ストレッチする側の腕を下にして、横向きになります。</p> <p>②肩を90°程度開き、肘を直角に曲げます。</p> <p>③曲げている肘を反対の手で掴み矢印の方向へ持ち上げます。</p> <p>* 痛気持ちいい程度で伸ばして下さい。</p>
効果	肩関節後方の組織を伸ばして、肩関節の動きを良くします。
注意点	<p>反動をつけずにゆっくり動かします。</p> <p>痛くない範囲で行い、痛みが出る場合は医師又は療法士にご相談ください。</p>

スリーパーホールドストレッチ（棘下筋、小円筋）：30秒＊3セット



方法	<p>①ストレッチする側の腕を下にして、横向きになります。</p> <p>②肩を90°程度開き、肘を直角に曲げます。</p> <p>③反対の手で、肘から手首までの腕を床へ近づけます。</p> <p>* 痛気持ちいい程度で伸ばして下さい。</p>
効果	肩関節の後方の筋肉を伸ばし、肩関節の動きを良くします。
注意点	<p>ストレッチする側の肘が伸びないようにしましょう。</p> <p>反動をつけずにゆっくり動かします。</p> <p>痛くない範囲で行い、痛みが出る場合は医師又は療法士にご相談ください。</p>

# <肩関節>

## 肩関節周囲筋の筋力トレーニング

僧帽筋 低負荷ver: 10-15回 \* 3セット

(1)肩甲骨を内側に寄せる



胸を開くように肩甲骨を内側へ寄せ、元の位置へと戻します。

(2)肩甲骨を上下に動かす

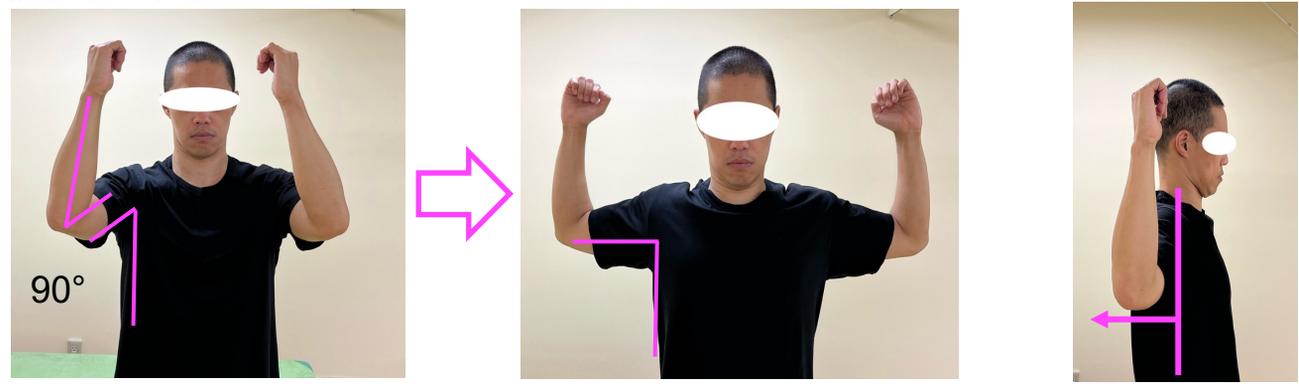


肩をすくめるように肩甲骨を上下方向に動かします。

**効果**  
肩甲骨の可動性改善、肩甲骨周囲筋のトレーニングになります。

**注意点**  
痛くない範囲で行い、痛みが出る場合は医師又は療法士にご相談ください。

## 僧帽筋 高負荷ver: 10-15回 \* 3セット



<p><b>方法</b></p>	<p>①肘を90°に曲げた状態で、肩を前方に90°上げます。 ②肩・肘の角度を維持して、<b>肩甲骨から動かす</b>ことを意識して腕を外側へ開き、腕を元の位置に戻します。 ③この運動を10回反復します。</p>
<p><b>効果</b></p>	<p>肩甲骨周囲筋のトレーニングになります。</p>
<p><b>注意点</b></p>	<p>腕を身体の真横より後方へ開くとより効果があります。 <b>痛くない範囲</b>で行い、痛みが出る場合は医師又は療法士にご相談ください。</p>

# <肩関節>

## 肩の痛みがある時の睡眠時の姿勢

### 【仰向け】



肘が肩より下がると痛みが出やすいので、枕や布団などで肘の位置を肩より高くした状態にします。

\* 図では右手が疼痛側

### 【横向き】



腕が床側に落ちると痛みが出やすいので、枕などで痛みがある側の腕を支えます。

\* 図では左手が疼痛側