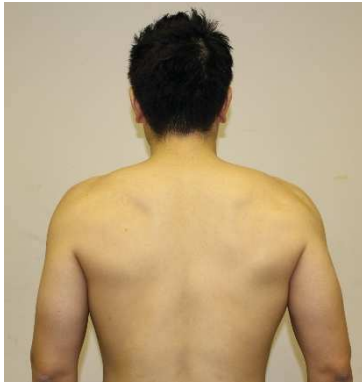


肩の痛みを予防しよう

1. 高齢者の肩痛について説明

- 姿勢の変化や不活動(不使用)により痛みが起こることがあります。
- 過度な運動によっても痛みが引き起こされます。
- 肩痛予防には、肩関節の柔軟性を高め可動域を改善する必要があります。
- 肩甲骨の位置や姿勢をお互いに確認しましょう。

【肩甲骨の位置の確認】 【座位姿勢の確認】



肩甲骨の位置



良い姿勢：
肩への負担少ない



猫背の姿勢：
肩への負担大きい
手が上がりづらい

2. 運動の注意点

- 力が入っている場所を意識し、痛みのない範囲で行いましょう。

3. 「指組み肘寄せ」

目的：肩周囲を柔らかくして痛みを軽減したり、動きを良くする

【方法】

- ① 胸の前で両手を合わせたら指を組む
- ② そのまま両肘を近づける
- ③ ②の体勢のまま、みんなで「10～15」まで数える
- ④ 3セット



4. 「猿まね体操」

目的：肩周囲を柔らかくして痛みを軽減したり、動きを良くする

【方法】

- ① 右手を上げ、手のひらを顔・頭に向け、左手は下で、手のひらを同様に顔・頭に向ける
 - ② ①の体勢から、両手を左右及び前後方向にゆっくりと大きく動かす
 - ③ ①②を繰り返す
 - ④ 号令をかけずにゆっくりと10回
- ※ ポイント・運動のコツ・・・
- ・ 常に手のひらが中心(頭や顔)に向くように気をつけましょう。



5. 「指引っ掛け」

目的：握力と三角筋の強化

痛みの軽減や重い物を持てるようにする

※ 三角筋とは、肩周囲の筋肉

【方法】

- ① 胸の高さで両手の指を引っ掛ける
- ② そのまま左右に引っ張り合う
- ③ ②の体勢のまま、みんなで「6」まで数える
- ④ 左右交互に3セットずつ



6. 「大胸筋の強化」

目的：大胸筋の強化

※ 大胸筋とは、胸部の筋肉

【方法】

- ① 胸の高さで指を組む
- ② そのまま手のひらの部分を押し合う
- ③ ②の体勢のまま、みんなで「6」まで数える
- ④ 3セット

※ ポイント・運動のコツ・・・

- ・ 肩を上げないようにしましょう。
- ・ 手首の痛い方は、肘を下げて行いましょう。
- ・ できる人は前腕を水平にしましょう。



7. 「上腕の筋肉の強化」

目的：上腕二頭筋と上腕三頭筋の強化

※ 上腕二頭筋は、力こぶのところの肘を曲げる筋肉

※ 上腕三頭筋は、肘を伸ばす筋肉

【方法】

- ① へその20～30cm前で手のひらを顔の方へ向け、反対の手で手首を握る
- ② そのまま左右の手に力を入れ、押し合う
- ③ ②の体勢のまま、みんなで「6」まで数える
- ④ 左右交互に3セットずつ

※ ポイント・運動のコツ・・・

- ・ 肩が上がらないように注意しましょう。

