

condition for Thalidomide embryopathy in Japan – the actual condition of Thalidomide-impaired people over 50 years from some questionnaire result–. The 16<sup>th</sup> WFOT & The 48<sup>th</sup> JOTC, 2014. (2013-09-16 演題採択)

**F. 知的財産権の出願・登録状況**

**1. 特許の取得**

該当なし

**2. 実用新案登録**

該当なし

**3. その他**

該当なし

# 肩こいと腰痛を和らげるために

## 【ポイント】

- 肩こいには、リラクゼーションとストレッチ、ゆっくり大きく動かすことが大切です。毎日、少しずつ続けましょう。
- 腰痛は、ストレッチが大切です。筋力をつけることも必要ですが、まずは毎日のゆっくり大きく伸ばす運動を続けることから始めましょう。

## 【注意点】

- いきない始めたばかりから、1度にたくさんの回数をすることは控えましょう。1日、何回かに分けて、少しずつ続けましょう。
- 無理な姿勢、無理な力をかけるなどはせずに、少し伸ばされている程度の心地よいストレッチを心がけましょう。
- 首(頸椎)や腰(腰椎)の変形など、治療が必要なことがあります。まずは、かかりつけの医師に相談してください。
- 運動することで痛みが生じたときは、必ず医師の診断を受けてください。

### 【はじめに】

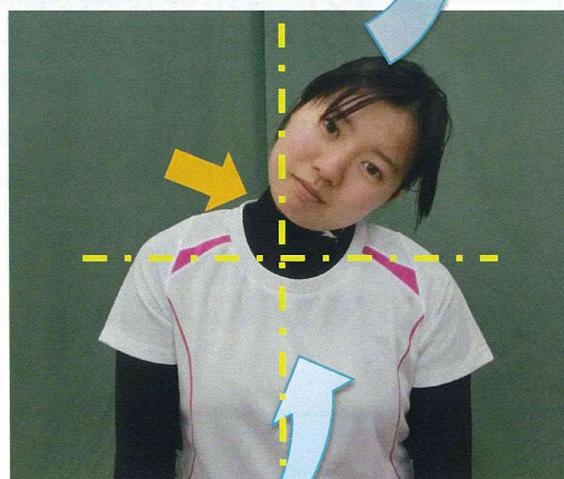
- 「肩こり」とひとこと言いますが、首から肩にかけては多くの筋肉があります。一般的には、主に「僧帽筋」が緊張して、固くなっていることが多いようです。
- お風呂に入るなどで全身の血行を良くすることも、改善方法の1つです。
- ゆっくり大きく動かすことで、筋肉をストレッチして、血行をよくすることも大切です。
- マッサージなども症状を緩和する方法ですが、首(頸椎)に変形などがある場合があります。また、シップなども効果的です。このようなときは、定期的に整形外科などを受診してください。
- ストレッチなどの運動をしたときに、痛みが強くなったり、あまり痛みが軽くならないときは、必ず整形外科などを受診してください。
- 1度にたくさんの回数をするのではなく、1日に何回かに分けて、少しずつ、毎日続けられるように心がけましょう。
- 普段から、姿勢に気を付けることも大切です。また、動作のときに、姿勢をうまく維持することも大切になるので、日常生活から気を付けることを習慣にしましょう。

## 肩こりのときに

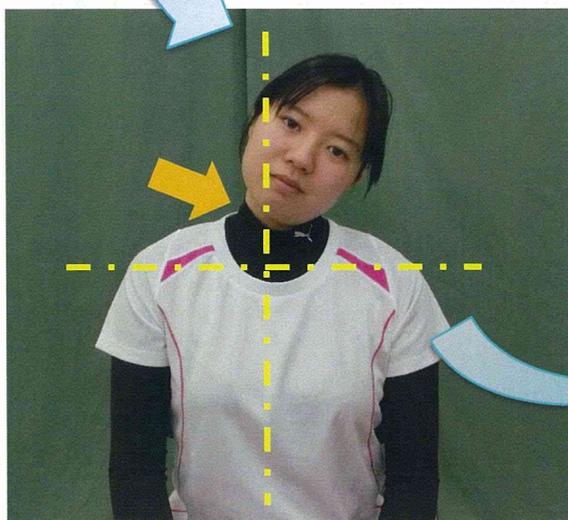
# 首を横に曲げます — 頸部の側屈(右・左) —



- ① 楽な姿勢(椅子に座っても構いません)をとります。このとき、少し胸を張って、あごを引いた姿勢を心がけましょう。特に、上肢の障害の方は、猫背のように背中を丸めて、首を上向きにするような姿勢になりやすい(亀背変形)ので、注意しましょう。
- ② このとき、「腰痛のときに」でも説明しますが、お腹(腹筋)と背中(背筋)を同時にうまく使って、背筋を伸ばすことも心がけてみましょう。
- ③ この姿勢で、ゆっくり深呼吸をするなど、力を抜いて、リラクゼーションしましょう！



- ④ ゆっくりと、息を吐きながら、首を左(右)に倒していきます。
- ⑤ このとき、体全体が傾かないように、また、右肩(左肩)が極端に高くなるように注意しましょう。
- ⑥ 筋肉(下図矢印)が伸ばされることを感じましょう！



- ⑦ できれば、もう少し首を左(右)に倒していきます。
- ⑧ このとき、体や片に注意しましょう。
- ⑨ 筋肉(上図矢印)は、心地よいくらいの感じまでで止めましょう！決して、痛くなるほど無理にはしないでください。

# 首をまわします — 頸部の複合運動(右・左) —



- ① 楽な姿勢(椅子に座っても構いません)をとります。このとき、少し胸を張って、あごを引いた姿勢を心がけましょう。特に、上肢の障害の方は、猫背のように背中を丸めて、首を上向きにするような姿勢になりやすい(亀背変形)ので、注意しましょう。
- ② このとき、「腰痛のときに」でも説明しますが、お腹(腹筋)と背中(背筋)を同時にうまく使って、背筋を伸ばすことも心がけてみましょう。
- ③ この姿勢で、ゆっくり深呼吸をするなど、力を抜いて、リラクゼーションしましょう!

- ④ ゆっくりと、息を吐きながら、首を右(左)からまわしていきます。
- ⑤ 右(左)の側屈に位置に来たら、さらにゆっくりと、少し止まるぐらいの速さでまわしましょう!
- ⑥ 筋肉(下図矢印)が伸ばされるのが感じられるでしょう!



- ⑦ さらに、大きく、ゆっくりとまわしていきます。
- ⑧ 後ろ(後屈、左(右)の側屈)の位置に来たら、止まるぐらいにゆっくりとした速さでまわします。
- ⑨ ひとまわりしたら、いったん顔をあげて、息を整えましょう!

# 肩甲骨を動かします

## — 肩甲骨の外転と内転 —



- ① 楽な姿勢(椅子に座っても構いません)をとります。このとき、少し胸を張って、あごを引いた姿勢を心がけましょう。特に、上肢の障害の方は、猫背のように背中を丸めて、首を上向きにするような姿勢になりやすい(亀背変形)ので、注意しましょう。
- ② このとき、「腰痛のときに」でも説明しますが、お腹(腹筋)と背中(背筋)を同時にうまく使って、背筋を伸ばすことも心がけてみましょう。
- ③ この姿勢で、ゆっくり深呼吸をするなど、力を抜いて、リラクゼーションしましょう！

- ④ 「肩をすぼめる」ように、前かがみのようにします。
- ⑤ このとき、首も少し下を向くくらいがいいでしょう。
- ⑥ 肩甲骨が外に開いて、背中(肩甲骨の間)の筋肉をゆっくりと伸ばしましょう！



- ⑦ 「胸を大きく張る」ようにします。
- ⑧ このとき、首も上げますが、あごまで大きく上がらないように注意しましょう。
- ⑨ 肩甲骨が背中に寄って、肩甲骨の間に谷間ができるようにします。胸を張ることで、胸の筋肉をゆっくりと伸ばしましょう！

# 肩甲骨を動かします — 肩甲骨の拳上と下制 —



- ① 楽な姿勢(椅子に座っても構いません)をとります。このとき、少し胸を張って、あごを引いた姿勢を心がけましょう。特に、上肢の障害の方は、猫背のように背中を丸めて、首を上向きにするような姿勢になりやすい(亀背変形)ので、注意しましょう。
- ② このとき、「腰痛のときに」でも説明しますが、お腹(腹筋)と背中(背筋)を同時にうまく使って、背筋を伸ばすことも心がけてみましょう。
- ③ この姿勢で、ゆっくり深呼吸をするなど、力を抜いて、リラクゼーションしましょう！



- ④ 「肩をすくめる」ように、肩を持ち上げるようにします。息をゆっくりと吸い込みながらしてみましょう(下図矢印)。
- ⑤ このとき、首も少し下を向くくらいがいいでしょう。
- ⑥ 首の周りの筋肉を使って、肩甲骨を上引き上げるようにしてみてください！



- ⑦ 息を吐きながら、ゆっくり肩を下げましょう(上図矢印)。
- ⑧ このとき、ストンと勢いをつけず、ゆっくりとした動作をしましょう。
- ⑨ 肩を、十分に最後まで下げるように意識してみましょう！

### 【はじめに】

- 「腰痛」とひとこと言いますが、腰には多くの筋肉があります。一般的には、主に「腰方形筋」や「脊柱起立筋」が緊張して、固くなっていることが多いようです。
- 腰周辺の筋肉だけではなく、腹筋との力のバランスが悪い、お尻や太ももの筋肉が縮んでいるなどが原因のこともあります。
- お風呂に入るなどで全身の血行を良くすることも、改善方法の1つです。
- ゆっくり大きく動かすことで、筋肉をストレッチして、血行を良くすることも大切です。
- マッサージなども症状を緩和する方法ですが、腰(腰椎)に変形などがある場合があります。また、シップなども効果的です。このようなときは、定期的に整形外科などを受診してください。
- ストレッチなどの運動をしたときに、痛みが強くなったり、あまり痛みが軽くならないときは、必ず整形外科などを受診してください。
- 1度にたくさんの回数をするのではなく、1日に何回かに分けて、少しずつ、毎日続けられるように心がけましょう。
- 普段から、姿勢に気を付けることも大切です。また、動作のときに、姿勢をうまく維持することも大切になるので、日常生活から気を付けることを習慣にしましょう。

## 腰痛のときに

# 腰(腰椎)をねじります



- ① 臥位で、楽な姿勢をとります。少し、あごを引いた感じぐらいを心がけましょう。
- ② このとき、「腰痛のときに」でも説明しますが、お腹(腹筋)と背中(背筋)を同時にうまく使って、背筋を伸ばすことも心がけてみましょう。
- ③ この姿勢で、ゆっくり深呼吸をするなど、力を抜いて、リラクゼーションしましょう！

- ④ 足を交差させて、反対側に出します。
- ⑤ このとき、交差させた足の同じ側の肩は床(ふとん)からあまり離さないように注意しましょう(下図矢印)。
- ⑥ 交差させた足も、無理に力を入れずに、足の重さで腰をひねるようなイメージをしましょう！



- ⑦ もう少し腰をねじることができそうであれば、交差させた足を遠くに出してみましょう。決して、無理はしないでください。
- ⑧ このとき、交差させた足と同じ側の肩は床(ふとん)からあまり離れないように注意しましょう(上図矢印)。また、背中もあまり床(ふとん)から離れてしまうと腰のねじれではなく、身体全体のねじれになるので注意しましょう。

# 肩甲骨の周りを動かしながら 腰をねじります



- ① 椅子に座ります。少しお腹(腹筋)と背中(背筋)に力を入れて、姿勢をよくしましょう。
- ② あごは引いて、足を少し開いて、深呼吸をしてリラクゼーションをしましょう。
- ③ 両足は、しっかりと床につけましょう。椅子には、少し浅めに腰かけます。

- ④ 片方の手を反対側の太ももの内側に当てます。
- ⑤ そのまま、徐々にひざの内側、ふくらはぎの内側へと下の方に手を伸ばしていきます(矢印の方向)。
- ⑥ このとき、勢いを付けたり、力を入れすぎないように、からだを徐々に倒す重さで前にかがんでいきます。



- ⑦ もう少し先まで手を伸ばせそうであれば、ゆっくりと伸ばしてみましょう。
- ⑧ 息を止めて、こらえると、身体が固くなります。一度、深呼吸をするなどしてリラクゼーションをしましょう!
- ⑨ 椅子の角を使うと、動作がしやすいところがあります。注意しながら、工夫してみましょう。