

肩の可動域と痛みの改善

振り子運動 (コッドマン体操)

腕を上げたときに肩に違和感がある…
といった肩の不調は、
五十肩(肩関節周囲炎)の初期症状かも。
肩の動きが悪くならないよう、
今のうちから肩の柔軟性を高めましょう。

五十肩とは肩関節の周りの筋肉がこわばり、炎症を起こした状態のこと。実は六十代でも多く見られます。腕を上げるのがつらくなると、洗濯物を干す、服を着替えるといった日常的な動作に支障が出やすくなります。放置すれば肩が動かなくなったり、回復に一年以上かかることもあるので、注意が必要です。ご紹介する振り子運動は、肩の筋肉を使わずに関節を動かすため、痛みをあまり感じずに固まった肩周辺の筋肉を柔らかくし、可動域を改善する効果が期待できます。どなたでも簡単に行うことができますので、少しでも肩に違和感がある方やそうでない方も、ぜひ試してみてください。

1 前かがみになって、左手を机におき、
右腕をぶら下げる



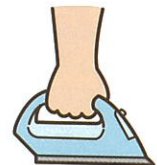
2 腕の力を抜いたままからだを
前後にゆらし、腕を振る



3 右腕を大きな円を描くように
まわす



プラスαで
やってみよう



腰に痛みがない
方は背中を深く
倒すとよりやり
やすくなります

ものたりない方
はアイロンなど
を持って行うの
も効果的です