

猛暑がひと段落し朝晩は過ごしやすくなって参りましたが、夏の疲れが出る頃ではないでしょうか？

さて、今回は「**肩関節周囲炎**」についてお話しします。俗に四十肩、五十肩などと言われ中高年の人が悩まされる肩の痛み。はつきりとした原因は分かっています。「動かしても動かさなくても痛い」「肩が上がらない」と困っている方も多いようです。

## 原因

関節を構成する骨、軟骨、靭帯や腱などが老化して肩関節の周囲の組織に炎症が起きることが**主な原因**と考えられています。肩関節の動きをよくする袋（肩峰下滑液包）や関節を包む袋（関節包）が癒着するとさらに動きが悪くなります。

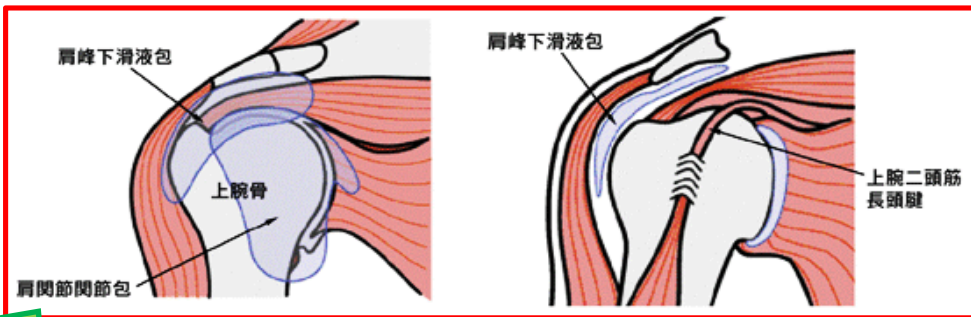
## 症状

### 運動痛

動かす時に痛みがありますが、あまり動かさないと肩の動きが悪くなってしまうと、髪を結んだり、服を着替えることが不自由になります。

### 夜の痛み

夜は寝返りや姿勢によりズキズキ痛み、不眠になることもあります。



## 症状の経過

### 急性期

**痛みが主**で夜間痛により目が覚めてしまう事や、じっとしている時にも痛むことがあります。日常生活では痛みより**手を上にあげるなどの動作が制限**されます。

### 拘縮期

**痛みは徐々に軽減**しますが、しかし日常生活でのエプロンの紐を結ぶ、髪を結ぶ、車の後部座席のものを取る**動作などの制限**がみられ、**制限以上の動きをしようとすると激痛**を生じます。

### 寛解期

**徐々に痛み、動作制限の改善**がみられます。



なるほど！

入所・通所のご相談は 03-5672-1178 まで



# お知らせ！！ 日曜リハビリ

リハビリケアかつしかでは、今年7月から入所利用者様に日曜日にもリハビリを受けていただくことができるようになりました。原則として日曜リハビリの対象となる方は入所から3ヶ月までの方です。介護保険の定めにより個別に対象とならないケースもございます。詳細はお問い合わせください。

これからも「指導」「鞭撻」のほど、よろしくお願いいたします！

## 急性期

注射、投薬、姿勢指導、日常生活における動作指導を行い**痛みの軽減を図ります。**

## 拘縮期

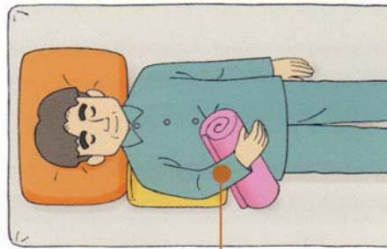
理学療法（リハビリ）や注射、温熱療法などを行い、**動作の制限の改善を図ります。**リハビリではストレッチや体操（下図など）を行います。注射は関節の動きを良くする注射を行います。

## 治療

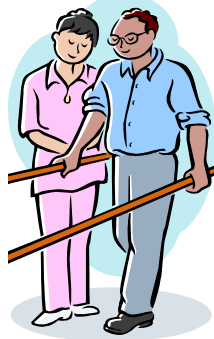
### 日常生活のアドバイス

肩を冷やさないようにすることが大切。  
仰向けに寝ると痛い場合は、肘の下にクッションを入れると良い事があります。

（PT 齊藤 洋）



クッションや細長く丸めたタオルケット、丸めた座布団などを抱えるようにしましょう。



### コッドマン体操（アイロン体操）



机などで体を支え、痛いほうの腕に重りを持つ

肩の力を抜き、ゆっくりと重りを振る

徐々に振り幅を大きくする（痛みが出ない範囲で）

★重りはアイロンやペットボトルでも可。 1日2回、20回程度行う

## 編集後記

私自身、四十肩という言葉が身近な年齢になりました。そう言えば当りハ科の男性陣は平均年齢が少し高めです。落ち着いている点も「売り」かも？

（編集Y）

## セラピスト紹介



齊藤 洋（理学療法士）  
サラリーマンから転職し理学療法士となりました。皆様も少しでも笑顔になれるよう日々頑張っております。動物が好きで陸ガメやフェレット、ハムスターなどを飼っておりますが、今は猫と暮らすことが夢です。