

## <五十肩（肩関節周囲炎） 2>

以前五十肩（肩関節周囲炎）について述べましたが、おおまかに復習すると・・・

五十肩は、40代～50代に多く、原因は加齢と筋肉の疲労などにより、腱（筋肉の先端）で炎症が起こる場合がほとんどです。

※詳しくはこちら→五十肩（2006/8号）を参照して下さい  
今回は五十肩が起こる原因の一つでもある「姿勢」について考えてみます。

生活習慣による悪い姿勢（猫背・長時間のデスクワーク・書き物・編み物など）は、首周りの筋肉の張りが起こり、「肩こり」の原因になります。悪い姿勢で肩をくり返し動かすことで、肩周りの炎症が起き痛みの原因になります。

「肩こり」→（ひどくなって）五十肩にというパターンも・・・  
予防・・・

- ①鏡で姿勢を確認し背筋を伸ばしましょう。
- ②胸をそらす運動や肩の上下運動を行いましょう。
- ③首や肩にストレッチを行いましょう。

姿勢改善・肩こり・五十肩の予防が行えます。

※痛みが出ない範囲で行ってみて下さい。

くれぐれも無理しないように!!

また痛みが改善されない場合はお近くの整形外科を受診されることをお勧めいたします。