



## 四十肩・五十肩 ~肩の痛みと予防方法~

40~50代の人に起こりやすい四十肩・五十肩。ラクーンの会員さんの中にも肩の痛み悩まされている方がいらっしゃいます。今回は四十肩・五十肩について詳しくお伝えしていきます☆

四十肩・五十肩は名前の通り、40~50代の人に発症しやすいことから、この病名がつけられました。正確には“肩関節周囲炎”と言います。以前は50代で発症する人が多かったため五十肩と呼ばれていましたが、近年は40代でも発症する人が増えたため四十肩とも呼ばれるようになったようです(呼び方は違いますが四十肩も五十肩も症状は同じです!)。四十肩・五十肩の原因ははっきりわかりません。男女差や筋力の差、運動習慣の有無に関係なく起こります。残念ながら毎週加圧トレーニングをしているのに四十肩になってしまった…ということもありえるのです。しかし加圧トレーニングは成長ホルモンを大量に分泌させて、患部への血流を良くするので治療効果は高いと考えられます!

四十肩・五十肩の症状は肩~腕にかけて痛む、上にあがらない、後方に回せないなどがあります。

具体的には電車のつり革が持てない、服を脱いだり着たりできない、整髪しづらいなどです。

四十肩・五十肩の症状があるかチェックしてみましょう!  
右の図の動きを行ってみてください。

スムーズに動かせなかったり、痛みが出れば

四十肩・五十肩の可能性があります。

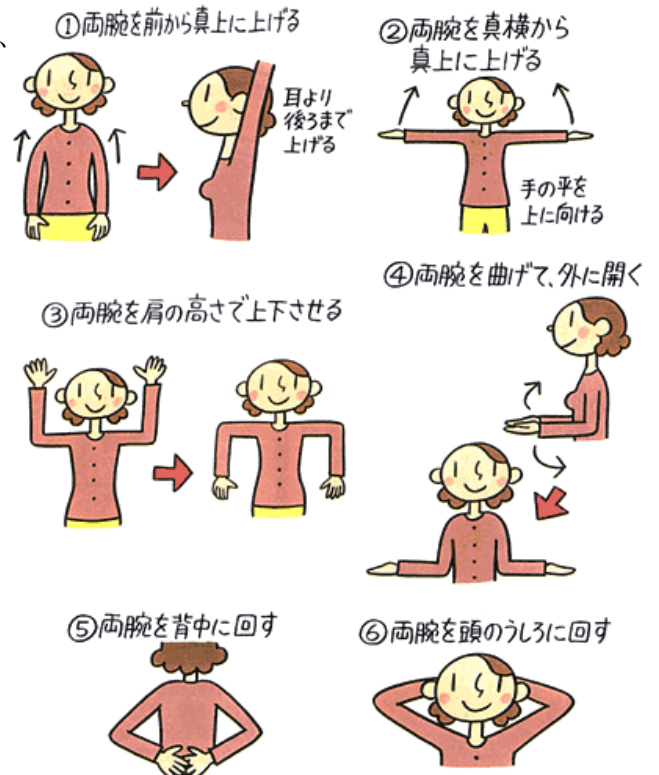
しかし四十肩・五十肩によく似た他の疾患もあるので、自己判断せずに、これらの動きができなければ整形外科などを受診しましょう。

痛みの強い急性期は安静にすることが一番ですが、強い痛みが引いてきたら、少しずつ動かすことが大切です。痛みが出ない方向に動かしましょう。動かさないでいると関節が固まって、痛みが消えても肩が上がらなくなってしまうこともあります。そして、これからの季節はどんどん寒くなっていくので患部を冷やさないようにしましょう。

実際ラクーンでは、四十肩・五十肩などで痛みがある場合、普段より強い圧をかけてリハビリ加圧を行っています。

「圧をかけて除圧する」ことを時間をかけて繰り返して行うことで血流を良くして、治療効果を高めます。

四十肩・五十肩は急に起こるものではなく、違和感やしびれなどの前兆があるようです。このサインを見逃さず、痛みが出る前に対処できればいいですね☆



## 手賀沼ハーフマソン走ってきました!

10/28に手賀沼ハーフマソン(21.0975 km)が行われました。近年のランニング・ブームでなかなか応募できなかったんですが、柏市民の優先枠で出場することができました!! 1時間36分で78位という結果でした★  
12月には半年ぶりにフルマソンを走るので、また頑張ります!

