2015/5/4
虎風館　松平道場
中村

5分で治る40肩・50肩

1．原因

40肩・50肩の**原因は肩回りの筋肉・腱の萎縮**により、
肩の可動範囲が狭くなり、肩が痛くなること。

手をまっすぐ上げる際、若い人は図1のようにまっすぐ上に
上がるが、高齢男性の場合、肩が固く、図2のように
前方向になってしまい、まっすぐ上げれない人が多い。
これは、肩回りの筋肉・腱が固くなっている証拠。
肩が硬いのは、**年齢のせいではなく、柔軟・ストレッチを
していない**から。本来、年齢とは直接関係ないはず。



図1

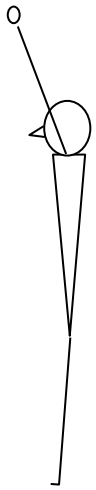


図2

肩回りの筋肉・腱と言っても、範囲はかなり広く
大胸筋・上腕筋・僧帽筋、それに繋がる腱なども影響する。
従って、それら全体のストレッチを行う必要がある。

2．対策

(1) ストレッチ（中村方式）

まず、俯せになり、右腕と右足を伸ばす。
左手と左足は体を安定させるため曲げる。
この際、**右肘を頭と床に押し付け**、
上腕をしっかり伸ばす。
→大胸筋・上腕三頭筋の筋肉・腱の伸展
図1のｲﾒｰｼﾞで肩を反らせるつもりで伸ばす。
痛くなって痺れる程度まで(1分ほど)持続する。

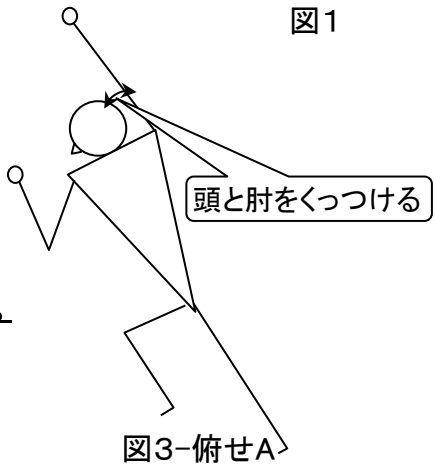


図3−俯せA

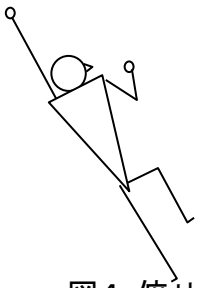


図4−俯せB

次に図4のように左右反対の体勢にし、
左腕（左肩）を伸ばす。

右肩の痺れが薄らいできたら、
右腕を体から真横に出し、
手を腕から**直角に**下方に曲げる。
手を床につけると、肘が浮き上がる
図5の形になる。（左腕は伸ばしたまま）
そこで、直角の体勢を保ったまま、1分ほど
肘を床につける。（腕の回内動作）
→三角筋前方の筋肉・腱の伸展

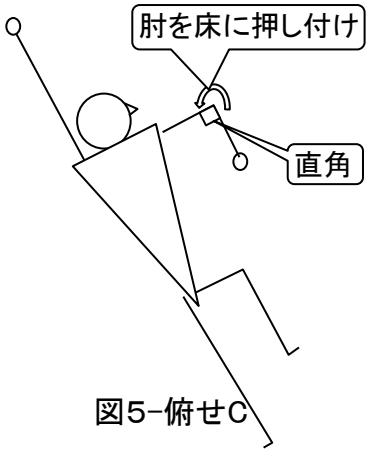


図5−俯せC

図3→図4→図5を左右交互に数回繰り返す。
図1のように腕が上がるようになり、肩の痛みもなくなる。

(2) パワーストレッチ（ボストンスポーツ方式）

次の動きも併せて行うとさらに効果的です。
仰向けになり、左右の腕を体幹から真横に
まっすぐ伸ばす。左手を上に、右手を下に**直角に曲げる**。
図6のように肘を支点とし、**手で床を力の限り6秒間押す**。
左手は手の甲、右手は手の平側で、上体を持ち上げる感じで
胸を張りながら押す。

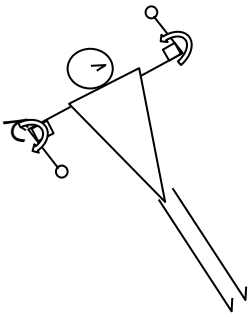


図6−仰向けA

手を反対にし、図7の体勢で6秒間維持。

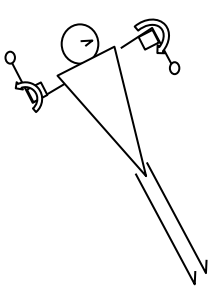


図7−仰向けB

これを数回繰り返す。
筋肉・腱の伸展＋筋肉・腱の強化になります。

〈詳しく知りたい方、体を鍛えたい方は、虎風館松平道場またはボストンスポーツまで連絡下さい〉

以上