



院 是

すべては患者さんのために

家庭の医学

肩こりについて

小春日和

南東北春日リハビリテーション病院 介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター

こはるびより

発行 2017年6月

第151号

肩こりとは「肩から首の周辺の筋肉が緊張し、重苦しく感じる状態」のことを言います。「痛い」「重い」「苦しい」「だるい」「張っている」「ジンジンする」「冷たい」など、人によって、感じ方はさまざまです。

肩こりの主な症状

部位によって痛みの感じ方が異なります。首から肩上部にかけてのこりは、重い物が乗っているような違和感、肩甲骨と脊柱の間のこりは、肩甲骨の内側の際に鉄板のような硬いものが入った感じの痛みであることが多いようです。重い痛みを放っておくと、頭痛や顔面、肘や手の部分に痛みが広がる場合があるので注意が必要です。頸部全体の筋肉が緊張し、頭痛、目の奥の痛み、肩から手の痛みしびれなども起こる可能性があります。

肩こりの原因

肩こりになる原因は人によって異なります。長時間の無理な体勢や肥満、なで肩といった体型や姿勢の問題、生活習慣、老化、ストレスなど、いろいろな理由から肩こりは起こります。

原因となりやすい4つの要素

① ストレス

日々のストレスは強く感じれば感じるほど全身の筋肉が緊張して血流が悪くなってしまうます。さらに、強いストレスは血管自体を収縮させてしまうので、筋肉の中で血流障害が起こり、筋肉疲労から肩こりになり

② 疲労 特に関の疲労。細かい文字を読み続けていると、目やその周りの筋肉が緊張し、首や肩も同じように緊張することが、肩こりにつながります。

③ 運動不足

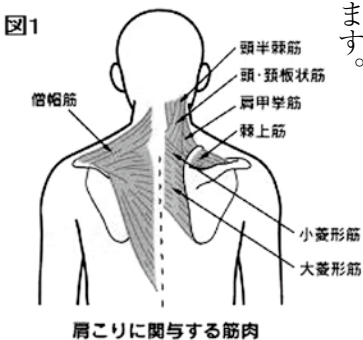
筋肉の収縮と弛緩の作用は血液をめぐらせる働きがあります。そのため、運動不足になると、筋力が低下し、血液を送り出す力が不足するため、血流が悪くなります。特に、肩甲骨周囲の筋肉の動きが悪くなると肩周辺の血流が悪くなり、疲れやすいうえ、肩こりになりやすい体になってしまいます。

④ 姿勢

長時間本を読んだり、デスクワークをしたりしているとき、ほとんどの人が首を前に突き出し、両肩がすぼんだ姿勢になっています。

肩こり改善のためには？

原因に応じた対処が重要になります。筋肉や姿勢の視点では、こっている筋肉を把握することが重要なポイントとなります。こりやすい筋肉と場所を確認してみよう(図1)。筋肉を意識して運動を行うことでより効果を出しやすくなります。



改善の為の運動では、ストレッチに加え、筋力トレーニングも併用して行うことでより効果が出やすくなります。こりやすい筋肉の一つである「僧帽筋」のストレッチと筋力トレーニングを紹介しましょう。



ストレッチ①



ストレッチ②



筋トレ

【ストレッチ】

- ①左をみたままあごを引いて頭を下に倒しましょう
②右側の首から肩周辺の筋肉が伸びているのを感じましょう
③呼吸を続け 20秒保持します
④反対側も行いましょう

【筋トレ】

- ①頭の横に手を当てましょう
②首を横に倒すように力を入れます
③手で倒れないように押さえ、頭と手で押し合ひましょう
④5秒行い、3秒休憩を10回左右行います
運動を行う際の注意点
・運動を行う際はリラックスして行いましょう
・やさしく行い、反動は加えないようにしましょう

今月の目次

① 家庭の医学

② イベントニュース 小児リハビリテーション外来

③ 栄養通信 リハビリコーナー

④ メディカルフロントニュースから通信 外来診察担当医表

# EVENT

# イベントニュース

## 「藤沼湖散策へ出かけました」

4月25日(火)、老健3階利用者様を対象に外出ツアーを開催しました。

今回は西ユニットから3名、東ユニットから4名の方に参加して頂きました。

当日は快晴で、まさに花見日和。途中でお団子や飲み物を購入して藤沼湖に行くと、桜などの花々もちょうど見頃でした。1時間程の散策でしたがお花見を楽しんで頂けたようです。

外出により気分転換でき、季節の移り変わりも感じて頂くことができたようでした。



## 健康教室のお知らせ

● テーマ ●  
熱中症にならないためには

● 日時 ●  
6月8日(木)  
15:00~16:00

● 講師 ●  
総合南東北病院  
総合診療科医師  
樋口 健弥

● 場所 ●  
南東北春日  
リハビリテーション病院  
5階会議室

健康チェックコーナーにて血圧・体脂肪率・骨密度・血管年齢の測定を無料で行います。

お問い合わせ  
南東北春日リハビリテーション病院  
☎ 0248-63-7299

## 小児リハビリテーション

## 外来について

当院では、今年度5月より

専門外来として、小児リハビリテーション外来を開設いたしました。毎週木曜日に国立病院機構福島病院内の小児科専門医が診察にあたります。

お子さんの運動や言葉の発達に関してのお悩みはありますか？育児をしていくなかで「言葉がでにくい」「箸やハサミを上手に使えない」「落ち着きがなく友達の輪にまざれない」など、気になり悩まれている方はご相談ください。

南東北春日

リハビリテーション病院  
(0248)6317263

(医療相談室 担当 星)

いる方はご相談ください。

診察にあたっては事前のご予約が必要となります。また、かかりつけ医のある場合には紹介状をご持参いただく場合がありますので、まずは左記までお電話にてお問い合わせください。

南東北春日リハビリテーション病院

専門外来

## 小児リハビリテーション外来



こんなお悩み…ぜひご相談ください

言葉の遅れが  
気になる

身体の発育は  
大丈夫？

近くでリハビリを  
受けたい！

私たちが担当します

国立病院機構福島病院より  
河原田 勉 医師  
※1,3木曜日担当

国立病院機構福島病院より  
石井 勉 医師  
※2,4,5木曜日担当

診察日 毎週木曜日 9:00~12:30

※受付時間は8:30~12:00となっております。  
※理学療法士・作業療法士・言語聴覚士は月~土まで対応しております。  
※予約制での診療となります。主治医がいる場合は紹介状をご持参ください。

＜ご予約・診療に関するお問合せはこちら＞  
医療法人社団三成会 南東北春日リハビリテーション病院  
0248-63-7263 (医療相談室 担当 星) / 0248-63-7299 (総機)



## 「川平法について」

川平法、別名を促通反復療法といいます。元鹿児島大学病院霧島リハビリテーションセンターの川平和美教授が、脳の神経回路を強化して機能回復を促進するリハビリ法を開発しました。

この方法は、麻痺した腕に対し、腕を上げるために必要な筋に指で刺激をあたえ、それと同時に患者さんには腕をあげることを意識してもらいます。それを50回から100回を繰り返し行います。人は、目的の運動を行う時は、脳から手に向かって運動するように指令を送っています。脳卒中により、その指令が送られず、思うように手足が動かなくなることを麻痺といいます。

川平法は、この指令を送りやすくし、さらには神経の働きを強くする方法です。毎日の積み重ねが、麻痺への改善への1歩となります。家庭でもできる脳卒中片マヒのリハビリ「川平法」という本も出版されています。興味がある方はぜひご参照ください。



肩の関節を動かす



肩甲骨を動かす



人さし指だけ動かす

## 栄 養 通 信

## 水分補給を忘れずに！

だんだんと気温も上がり、暖かい季節になってきました。暖かい季節に気を付けたいのが「脱水」です。脱水は、多くの汗をかいた時や、十分な水分を補給していない時に起こりやすく、身体の体液が失われた状態のことを言います。脱水が起こると、めまいやふらつき、頭痛、悪心など、身体にさまざまな異変が生じます。脱水にならないためには、まず予防に努めることが大切です。

人は呼吸や尿、皮膚からの自然な発汗によって、運動をしていなくても1日に約2.5リットルもの水分が失われています。そのため、脱水の予防には水分を補給することが大切です。ここで気を付けたいことは、一度に大量にではなく、こまめに水分を補給することです。人の身体からは常に水分が失われているため、こまめに補給することで脱水を防ぐことができます。また、寝起きや入浴後は特に水分が失われやすいため、寝る前と後、入浴前と後、それぞれにコップ1杯の水を飲むことも有効です。

そしてもう一つ気を付けたいことは、運動時の水分補給です。運動でかいた汗はしょっぱいことからわかるように、塩分などのミネラルが含まれています。そのため運動する際は水分の他に、塩飴や梅干し、スポーツ飲料などでミネラルを補給することが大切です。ただし、高血圧症や糖尿病など疾病がある場合は、医師の指示にしたがうようにしましょう。

高齢者や小さなお子さん自身は自身の脱水状態に気が付きにくく、特に注意が必要です。日頃からこまめな水分補給を心がけ、暑い季節を乗り切りましょう！





新しいスタジオ加わりました!

4月からスタジオスケジュールが変わり、新しいスタジオが入りました。その名も「全トレ」です。「全トレ」とは有酸素運動と無酸素運動（筋カトレーニング）を交互に行い、効率的に脂肪の燃焼を促す運動プログラムです。簡単な動きで汗をかくことができ、音楽に合わせて動くのでとても楽しく運動することができます。誰でも簡単に年齢を問わず楽しくできるエクササイズになりますので、興味のある方は是非受けてみてください。

メディカルフィットネスさくらでは、随時見学や無料体験を受け付けております。予約制になりますので、ご希望の方は当施設にお問い合わせください。スタッフ一同お待ちしております。



メディカルフィットネス さくら 会員募集中!!

☎ 0248-63-7252 営業時間 / 10:00 ~ 21:00 (日・祝日を除く)

■外来診察担当医表

※日本大学工学部と総合南東北病院の共同研究の一環として診療を行っています。

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科 消化器科/循環器科/呼吸器科	午前8:30~12:00	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30~ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	
脳神経外科	午前8:30~12:00	後藤 恒夫		後藤 恒夫	専門外来/ 脳健康外来 ※	専門外来/ 脳健康外来 ※	
	午後2:00~ 4:30						小鹿山 博之 (第3土曜日は休診)
形成外科・皮膚科・美容外科	午後1:30~ 4:00			北原 正樹			
眼科	午後1:30~ 4:00					小林 奈美江	
リハビリテーション科	午前8:30~12:00				小児リハビリテーション 河原田 勉(1,3週) 石井 勉(2,4,5週)		

健診

- 一般健診 ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査
- 協会けんぽ健診(旧政府管掌) <生活習慣病・予防健診>

眼科の診療を行っています



禁煙治療を行っています



皮膚科の診療を行っています



■発行/医療法人社団 三成会

南東北春日リハビリテーション病院 TEL.0248-63-7299  
 介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーションケアセンター TEL.0248-63-7279  
 南東北春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278  
 通所介護事業所 南東北春日リハデイ石川 TEL.0247-56-3711  
 南東北春日在宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297  
 メディカルフィットネスさくら TEL.0248-63-7252

所在地：福島県須賀川市南上町123-1

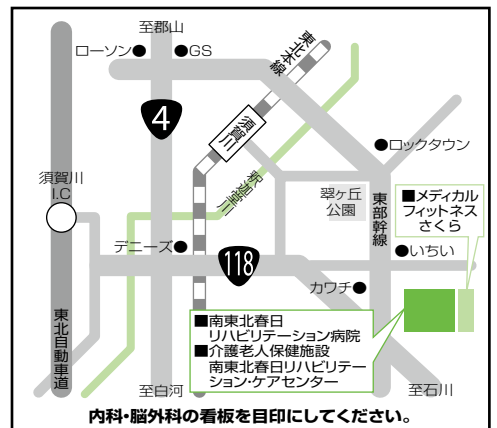
http://www.kasuga-rehabili.com

■印刷/石井電算印刷株式会社

南東北 春日 検索 CLICK



個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。



内科・脳外科の看板を目印にしてください。



「小春日和」は、環境に配慮した  
 素材と工場で製造されています。



「小春日和」は、責任ある森林管理により  
 生まれたFSC®認証紙を使用しています。



「小春日和」は、環境にやさしい  
 ベジタブルインキを使用しています。