

簡単！イスに座ってストレッチ ～肩こり・腰痛対策編～

山陽小野田市民病院 リハビリテーション室
理学療法士 國本 貴弘

肩こりの種類 1

症候性肩こり（原因が分かるもの）

- 首に問題がある
 頸椎椎間板ヘルニア、変形性頸椎症
- 肩関節自体に問題がある
 肩関節周囲炎、腱板断裂
- 一部の内臓に問題がある
 胆のう炎や胆石、心臓疾患、肺疾患（がんを含む）
- その他の原因
 眼疾患、中耳炎、副鼻腔炎、顎関節症、精神的疾患

肩こりの種類 2

本態性肩こり（はっきりとした原因がないもの）

- 疲労や運動不足
- 長時間同じ姿勢や体制をくずして作業を行う
- 体が冷えること
- 精神的に緊張している
- なで肩 など

原因として筋肉疲労と血行不良、末梢神経を障害するなどが、単独あるいはお互いに関連して起こるのではないかと考えられています。

腰自体に由来する痛み 1

特異的腰痛（原因が分かる）

- 生まれつきの異常がある
- 成長の過程で起こる側弯症や腰椎分離症がある
- 年齢が上がるにつれて頻度が高くなる変形性腰椎症、椎間板ヘルニア、骨粗しょう症、脊柱管狭窄症
- 腰椎の骨折、脱臼などけがが原因でおこる
- 化膿性脊椎炎などに感染
- 脊椎に発生したがんなど腫瘍によるもの

腰自体に由来する痛み 2

非特異的腰痛（原因が明らかではない）

ぎっくり腰は腰部周辺の筋肉損傷や椎間板損傷が原因ですし、運動の翌日に起こる痛みは筋肉疲労や循環障害によるものです。3か月以上続く慢性腰痛は体を支える筋力の低下や椎間板変性、腰椎自体の不安定性からくることが多い症状です。

腰以外の原因による痛み

- 解離性大動脈瘤、尿管結石、子宮筋腫、子宮内膜症、胆のう炎、十二指腸潰瘍、などの内臓疾患からくる痛み
- 股関節や膝関節に問題がある

安静にしても痛みが軽くならない、だんだんと悪くなってくる、発熱もしている、下肢のしびれがある、足の力が入りにくい、尿漏れがあるなどの症状をともなうものは、放っておいたり、自分でなんとかしようとする事は、状態を悪くすることにつながるので、早めに医療機関（特に整形外科）の受診をお願いします。

肩こりや腰痛で避けてほしいこと

こんなことしていませんか？

- 前から痛いけど、我慢できるから我慢している。
- 市販の痛み止めで改善するから大丈夫と思っている。
- 自分で痛い部分を強めに叩いたり、揉んだりしている。
- 痛いけど硬くなるといけないからと思って無理に動かしている。
- 病院は怖いから、とりあえず整体に行く。
- 自分の症状をネットで検索して、自己診断をする。



痛みは体の**危険信号**です。

症状や行為の頻度が増えてきているようなら**早めの受診**をお願いします。

初期対応として大切な事

早めに整形外科を受診をする



まずは、体に異常があるのか？ないのか？を見つけてもらう事が最も大切です。



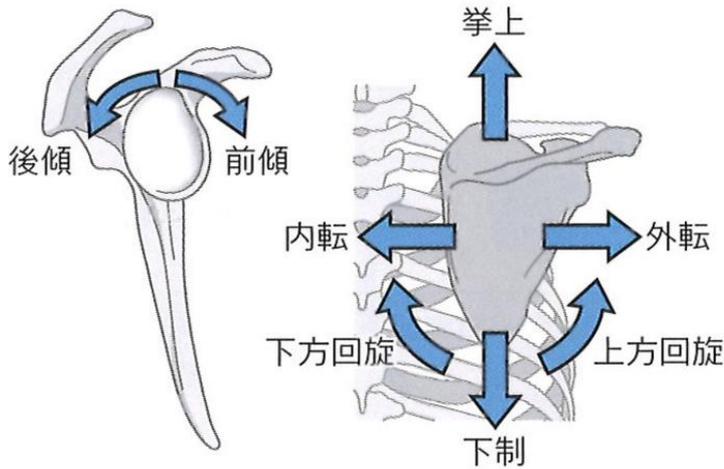
早期発見・早期治療に勝る治療はありません！

本日の運動とストレッチ対象の肩こりと腰痛

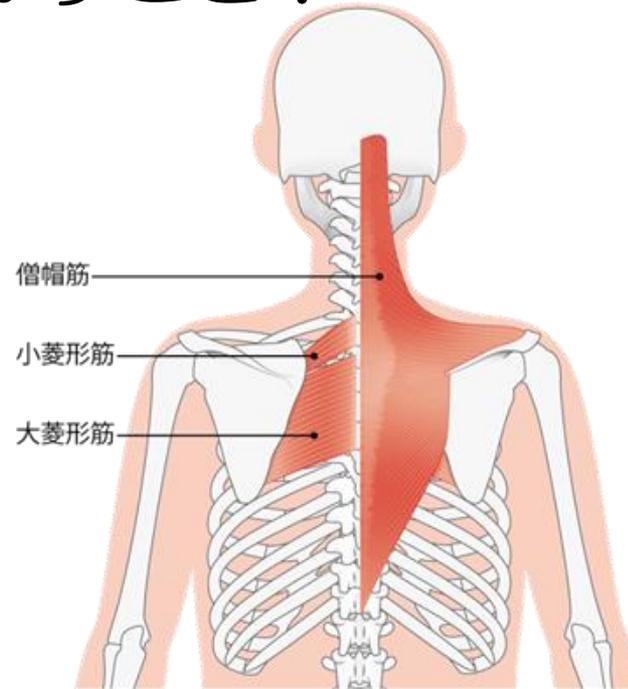
- 本態性肩こり
はっきりした原因がないもの
- 非特異的腰痛
原因が明らかでない

本態性肩こりの着目点

ポイントは肩甲骨を動かすこと！



肩甲骨の動き



肩甲骨周囲の筋（一部）

肩甲骨の運動（ダイナミックストレッチ）

- 肩甲骨上方の運動



両肩をすぼめるようにして3~5秒かけて上にあげます。3~5回行います。

肩甲骨の運動（ダイナミックストレッチ）

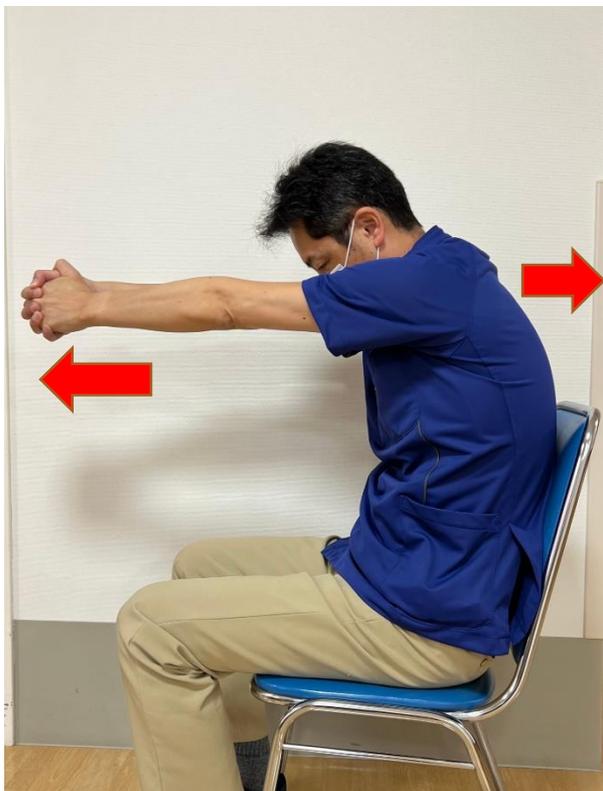
- 肩甲骨下方の運動



両腕を引き下げるようにして3~5秒かけて両肩を下げます。3~5回行います。

肩甲骨の運動（ダイナミックストレッチ）

- 肩甲骨外方への運動



3～5秒かけて腕を前に伸ばしながら背中を後ろに丸めます。3～5回行います。

肩甲骨の運動（ダイナミックストレッチ）

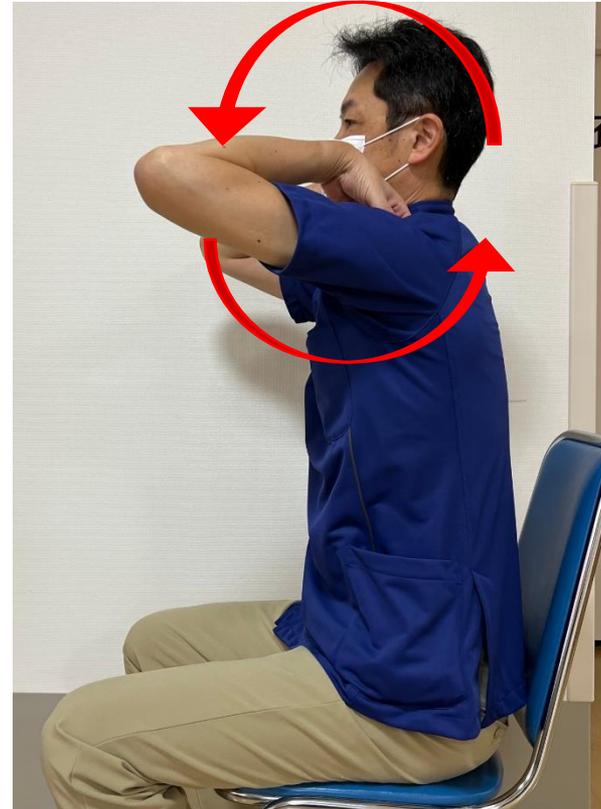
- 肩甲骨内方への運動



腰に手をあてて、3～5秒かけて胸を張りながら、両肘を後ろに引くようにします。3～5回行います。

肩甲骨の運動（ダイナミックストレッチ）

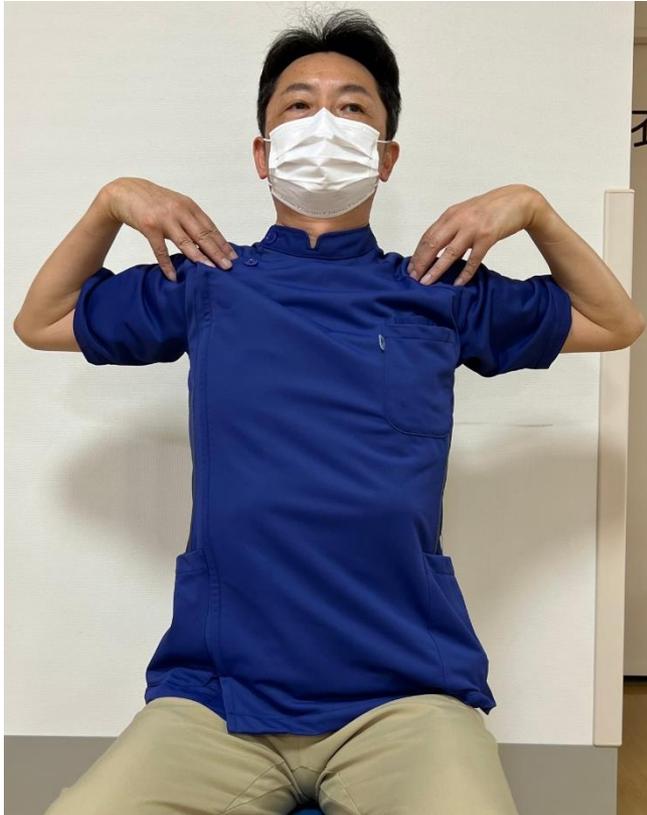
- 肩甲骨の総合的な運動（前方）



手を肩に置きます。肘で大きく円を描くようにして、腕を前に5~10回回して下さい。

肩甲骨の運動（ダイナミックストレッチ）

- 肩甲骨の総合的な運動（後方）

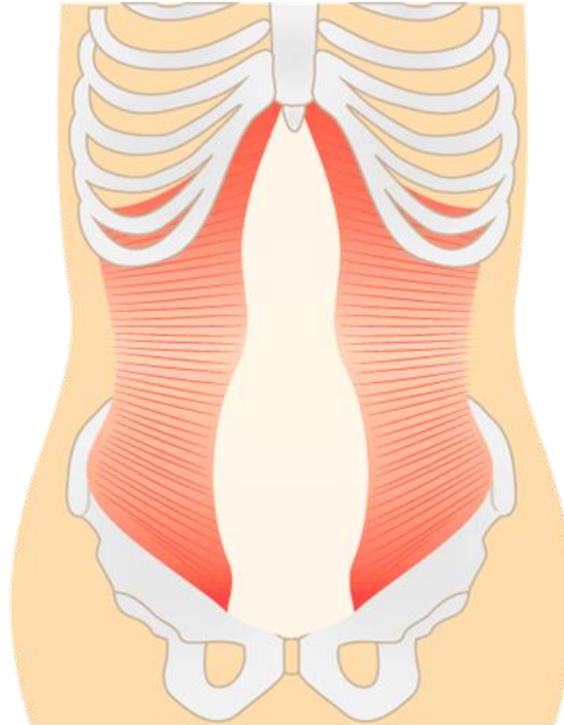


手を肩に置きます。肘で大きく円を描くようにして、腕を後ろに5~10回回して下さい。

非特異的腰痛の着目点 1

- 腹横筋を使用する「習慣」を身につける。

姿勢を変える直前、
動き始める直前、力
を入れて作業する直
前に、常におへそに
力を入れておなかを
へこませる

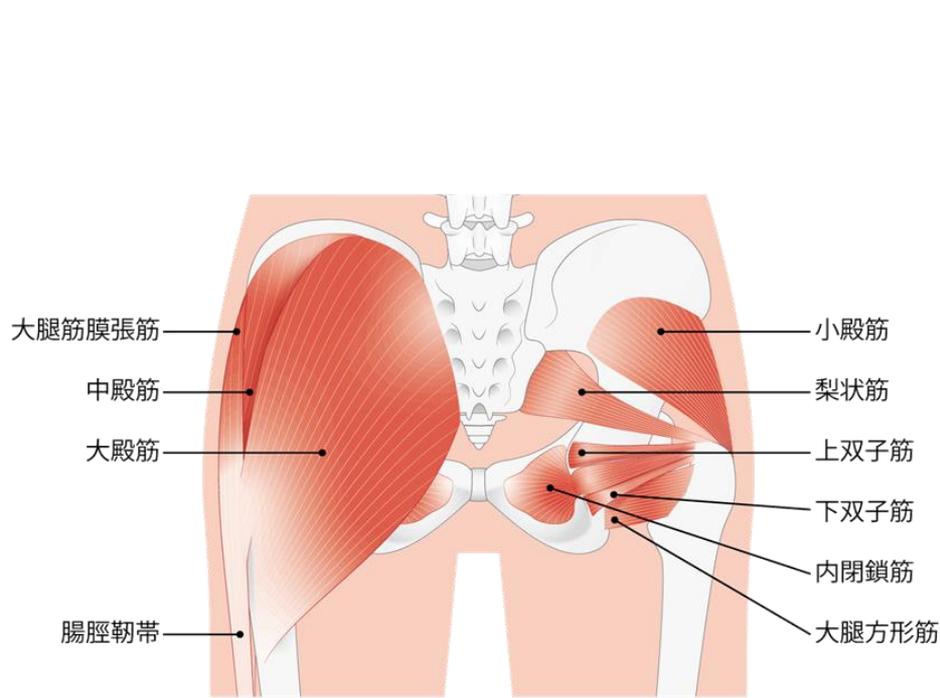


筋肉のコルセット
を育てる習慣をつ
ける

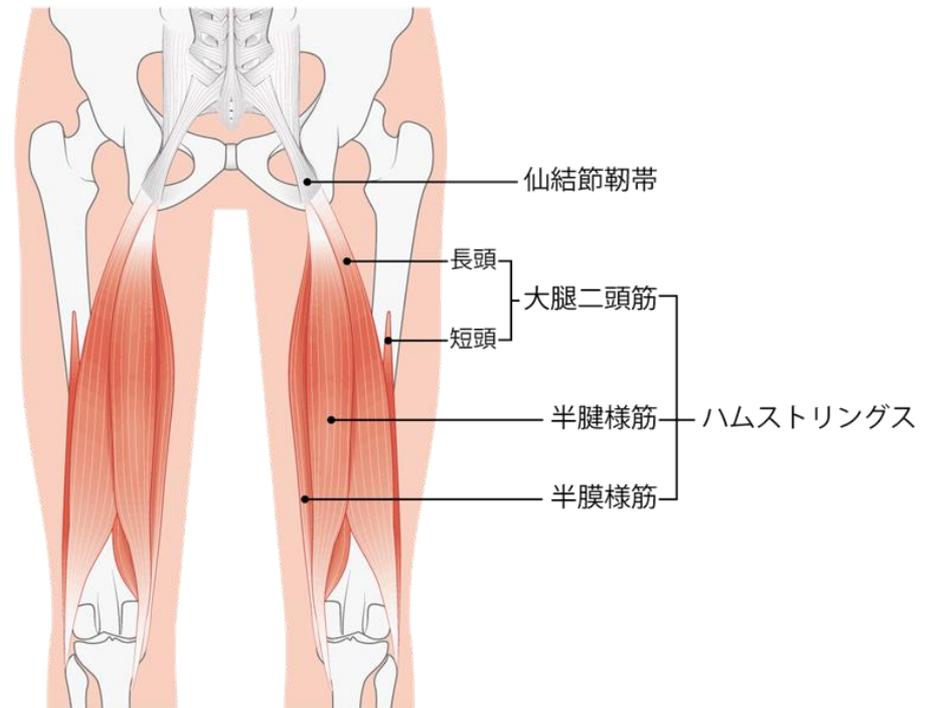
腹横筋

非特異的腰痛の着目点 2

- 大殿筋とハムストリングスをストレッチする



大殿筋と周囲の筋



ハムストリングス

大殿筋のストレッチ（スタティックストレッチ）



足を組んで背中を伸ばして、膝を胸の方に引き上げた後で、膝を内側に引いて下さい。お尻に張りを感じたら、20～30秒保持して下さい。

ハムストリングスのストレッチ（スタティックストレッチ）



腰に手をあてて椅子に浅く座ってください。片足を伸ばしてつま先を上げて下さい。前を見て体を折りたたむように倒して下さい。張りを感じたら、痛みが出ない範囲で20～30秒保持して下さい。

ストレッチや運動を継続するポイント

1. 短時間の細切れ運動で一日に数回行う。

筋トレとは違い、コンディショニングを目的とします。隙間時間やながらストレッチとして一日を通して行うと効果的です。

2. トレーニングと考えず、「習慣」にするようにする。

腹横筋に関しては、時間を作ってしっかりとトレーニングをするという意識より習慣的に使用し、無意識的に「癖」のように使えるようになることがベストです。

3. 毎日する動作や行為の前後に紐付けて行う。

食事、入浴、歯磨き、トイレなど毎日必ず行う動作に紐付けて行うと回数が増えます。



継続のポイントは「習慣化」もしくは「癖にする」です。

ストレッチや運動の注意点

1. 呼吸をとめない

呼吸を止めると身体は緊張状態になり、筋が硬くなるため、十分に筋を弛緩させることができなくなる。

2. 反動をつけない

筋は急激に伸ばされると、筋断裂などの傷害を防ぐために筋内の筋紡錘が働き、反射的に筋を収縮させる。

3. 痛みのない範囲で行う

ストレッチングで痛みがある部位を過度にストレッチしてしまうことを「オーバーストレッチ」といい、筋を痛める原因になってしまいます。

4. ストレッチや運動している筋を意識する

ストレッチしている筋、すなわち、伸ばしている筋を意識することで、神経筋協応能が高まります。