



〇〇肩



皆様、こんにちは。
先月は、台風が5回もくるという異常気象でしたが、体調はいかがでしたか？

今月は、肩の症状についてお話しいたします。

肩の症状といっても、非常にたくさんの傷病名があります。
例えば、**肩こり・肩関節周囲炎・腱板損傷・石灰沈着・五十肩・インピンジメント症候群・ルーズショルダー**などなどあげればきりがありません。

では、これらの傷病は何が違うのか？
それは、**どの方向に動かすと痛いのか？何もしなくても痛いのか？どの時間帯が痛むのか**などなど
私たちは、問診時にそれらを確認して、症状を絞って治療に入ります。

この中でも代表的な症状といえば、やはり五十肩ではないでしょうか？

五十肩の代表的な症状というと

1. 夜間に痛みが増加する。
2. 結滞動作が出来ない（帯を結ぶように肩関節を内旋する）
3. 結髪動作が出来ない（髪を結ぶように肩関節を外旋する）

などがあげられます。

また五十肩は、急性期・慢性期・回復期と三段階に分けられます。

急性期・・・痛みが一番辛いときです。安静にしてください。
慢性期・・・痛みが治まってきます。少しずつ肩関節を動かしましょう。
回復期・・・痛みが悪化しない程度に、ストレッチや筋トレを行いましょう。

ちなみに、50歳にならなくても五十肩になりますので、油断しないで下さい（笑）



健康豆知識

♪もーいくつ寝ると♪
いよいよ年末の足音が聞こえてきましたね！今月は、秋の旬の食材ラスト！
銀杏のご紹介です。
銀杏は肺を温め、働きを強め、滋養も高めるので、特に老人や虚弱体質の喘息の人に効果があります。これらの人は、銀杏をよく焼くか、十分に炒って食べます。また焼いた銀杏は、保温作用と排尿をおさえる作用があるので、夜尿症や頻尿の人は眠る三時間くらい前に食べるとよいでしょう。



ストレッチ情報

腰から背中にかけてのストレッチ
足を肩幅の倍くらいに開き、両手をももの上に置いて、ゆっくり滑らすように上体を前に倒していきます。

