



# カラダのハナシ

東京で江戸時代から続くほねつぎ発祥の代名詞「名倉(現 名倉病院)」その系統をくむ中野名倉鍼灸整骨院から名倉の名を冠することを許され、身体の仕組みを知り尽くした人体マスター・清水先生によるカラダのお話です。

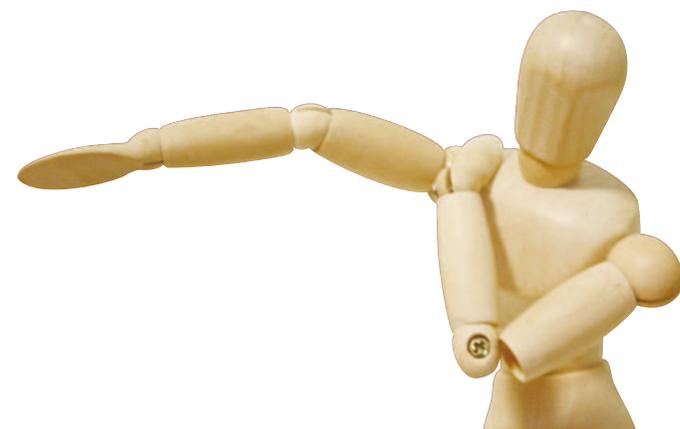
五十肩は、安易に「老化」年のせい「に」しないで、発症のルートを考えなければなりません。私達人間はある程度で四足で移動していた歴史があるので股関節と肩関節は後ろ足と前足という、密接な関係があるので

では、今回は「普通の五十肩」について一緒に考えて行きましょう。前文にも記載したように五十肩は五十歳前後の人に起こりやすい肩関節の疾患です。主な症状として肩関節の動きの制限と痛みです。整形外科では、五十肩は「老化」による肩関節の炎症だとされています。基本的な治療は、温熱療法・消炎鎮痛薬・運動療法などがあります。それでも良くならないときは、ステロイドや神経麻酔薬を注射するようです。

私は、五十肩(肩関節周囲炎)は大きく分けて「普通の五十肩」と「重症の五十肩」の2種類があると考えています。症状と原因はそれぞれ違うので治療法や症状の経過も違ってきます。

一般的に四十肩・五十肩と言われますが、病名ではありません。本来は肩関節周囲炎と呼ばれている疾患です。しかし、四十代・五十代に多い症状のために一般的な名称として浸透した呼び方になったみたいですね。最近では一昔前に比べて老化速度が遅い?ためなのか五十肩が一般的になってます。

## 第3節 五十肩 その1「普通の五十肩」



普通の五十肩の治療ですが、肩関節だけで問題を解決するのは難しく、股関節の動きを改善しなければなりません。股関節の動きを改善するには骨盤といわれる、仙骨と腸骨

です。人が歩くときは、頭や背骨が安定するように「右足と左腕」「左足と右腕」が、たすき掛けの組み合わせとなつて前後に同じ動きをします。このことから、一方の股関節の動きが悪くなると、連動する反対側の肩関節の動きが悪くなり無理に動き続けることによって炎症を引き起こしてしまいます。このパターンで発症していれば、「普通の五十肩」と考えます。

最後に自宅で出来る運動兼治療方法をひとつご紹介します。鏡の前に椅子を置き自分自身の姿を観ながら座ったり立ったりをスクワットをするように深呼吸をしながら行ってください。その時の呼吸は、動作するとき息を吐くのが理想です。

もう一つは座ったり立ったりする時の体の揺れを見て下さい傾きの様子が左右均等に座ったり立ったりすることで自分自身で骨盤の動きをその人にとって良い状態に矯正できます。体操中も患部を氷で冷やすのが理想です。

Written by

柔道整復師・鍼師・灸師・  
足爪補正士  
**清水 昇勲**  
しみず のぼり

名倉堂 清水柔道整復・鍼灸施術所(生野区舍利寺) 所長/清水フットケアサロン 代表  
代替医療で平癒を目的とし、患者1人1人真剣に向き合うことを信念として多くの患者と向き合う。  
岸和田だんじり・柔道の試合・スキー場・ママさんバレーなどでの救護活動に携る。柔道4段。

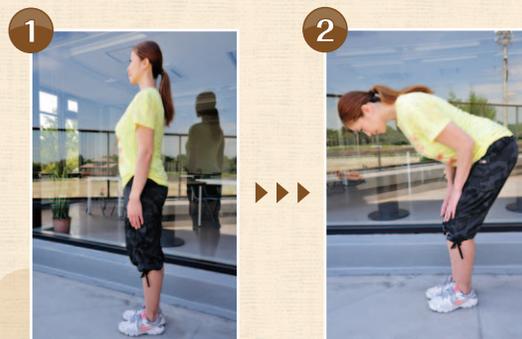


# 簡単ベーシックヨガ講座 vol.03

秋になり、ずいぶん過ごしやすくなりました。暑い夏の疲れは残っていませんか。体が重くてだるい、なんとなく食欲が進まないなど、疲れを溜めこんでいませんか。今回は、頭と足の位置が逆さまになる「逆転のポーズ」で疲労感を取り除き、全身をすっきりさせましょう。ポーズは「手を足につけるポーズ」「すきのポーズ」をご紹介します。

## 手を足につけるポーズ

太ももでお腹を圧迫するので、内臓機能の活性化効果があるといわれています。また膝を曲げて前屈するので、腰がよく伸び、腰痛緩和にもなります。



1 足の裏をしっかりと地につけて立つ。足幅はこぶし一つ分あける。

2 息を吸って吐きながら、膝を軽く曲げ、ゆっくりと体を前に倒していく。手は太ももの前をするようにして前方へもっていく。



3 お腹・胸を、太ももに乗せるイメージでつけていく。手の平は地につけ、肩・首の力を抜き、だらんと垂らす。

呼吸と回数の目安は、手の平が地についてから3呼吸、一度体を元に戻してゆっくり休憩して呼吸を整える、これを3セット行います。立位で頭の位置を上下させるので、動きは必ずゆっくり行いましょう。

## すきのポーズ

仰向けの状態で足が頭の上を越えるので、逆転のポーズとなります。これにより内臓下垂・内臓機能強化にもなるといわれています。

また背中の筋肉がよく伸びるので、腰痛・肩こりに効果があります。



ポイント 1 きつい場合は無理をせず、できるところまでOK。腰に手を当てて体を支えるようにする

2 足を胸の方へ引き寄せ、息を吸って吐きながら、お尻・腰を支え持ち上げる。



3 足を頭の向こう側に持っていき、体が安定したら手を離して伸ばす。

呼吸と回数の目安は、足が頭の向こう側についてから3呼吸、一度体を元に戻してゆっくり休憩して呼吸を整える、これを3セット行います。体全体を巻き込む形になりますので、呼吸が止まりやすくなります。止めないよう気を付けましょう。

Written by

健康運動指導士  
**加福 明子**  
かふく あきこ

現在フリーインストラクターとして、介護予防教室を中心に活動中。また「ボディメイクプラスワン」(西区江戸堀)でも非常勤スタッフとして活動中。

競技種目:ポディフィットネス  
2011・2012年「オール関西 ミスボディフィットネス 160cm超級」優勝  
2013年「ジャパンオープンミスボディフィットネス オーバーオール」第4位  
2013年「オールジャパンミスボディフィットネス 163cm超級」準優勝