



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
もともと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
般になってます。

第三節 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
となって前後に同じ動きをしていま
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
動かし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。



痛みがあると疼痛回避動作として
痛みの部分を安静にしようとしてま
す。患部だけを安静にする事は場合
によっては良いと思いますが、それ
以外を安静にすることは体にとって
負担をかけることになるので痛
いからという理由で動かなくなるのは止
めましょう。

の関節(仙腸関節)や恥骨結合部の
動きがスムーズに動かなければなり
ません。この骨盤部の動きが悪いと
症状も悪化するのです。このことか
ら、骨盤の動きを改善させて股関節
の動きと肩関節の動き、連動を改善
させることが大切だと考えていま
す。(骨盤の動きは正しい歩行によ
り改善できます。)肩関節を氷のう
で冷やして炎症症状を消すことで、
消炎鎮痛作用が高まることにより五
十肩は治っていきます。

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、動作するときに
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ください。傾きの
ない様に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。

健康維持・予防のために適度な運
動を楽しみましょう。

(重症の五十肩のお話は次号にて)

Written by

柔道整復師・鍼灸師・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。



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。



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。



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。



仰向けに寝る。



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。



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。

ポイント



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

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:ボディフィットネス

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