

# 整形外科医が教える健康体操 教室（四十肩 五十肩編）

日時 : 2022年6月25日（土）  
17時10分～18時10分

場所 : 病院リハビリテーション室

講師 : 小島正博 整形外科部長

参加料 : 2000円（資料込み）

人数 : 先着12名まで

持ち物 : 水分 タオル 動きやすい服装

申込み : 当院医事課受付



四十肩 五十肩で腕が上がらない経験がある方も少なくないと思います。腕が上がらなくて肩が痛いから肩が悪いと思いがちですが体幹の動きが悪いこと、手先の動きが悪いことが原因に繋がっている場合があります。腕が上がらない状況は肩甲骨の関節中心で上腕骨が動いていないため無理な負荷がかかっている状態です。その原因は体幹が硬く動きのアンバランスによることが多いです。そのため歩きも含めた動き方の改善、さらに上肢の力みを除くストレッチを行いつつ肩に負担がかからない動きを身につけましょう。

動作が変化しているのが分かるように動画撮影も行います。変化は見て確認できます。

十分気を付けて行いますが、教室中の怪我等について責任は負えません。