

プログラム8(5) 『肩の痛みを予防しよう』

生活目標	肩が痛い／肩が上がらない／重い物を持ってない 手を後ろに回せない、伸ばせない
------	---

目的・効果	痛みの確認／筋力や柔軟性など身体機能の改善 生活動作の見直し
-------	-----------------------------------

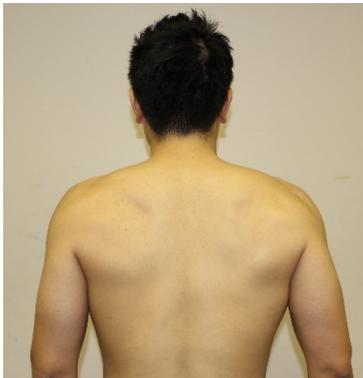
所用時間	活用方法	機能制限	運動姿勢	必要物品
50分	主運動	肩や肘に痛みがある方	座位	椅子

注意点など

1. 高齢者の肩痛について説明

- 姿勢の変化や不活動(不使用)により痛みが起こることがある。
- 過度な運動によっても痛みが引き起こされる。
- 肩痛予防には、肩関節の柔軟性を高め可動域を改善する必要がある。
- 肩甲骨の位置や姿勢をお互いに確認する。

【肩甲骨の位置の確認】



肩甲骨の位置

【座位姿勢の確認】



良い姿勢：
肩への負担少ない



猫背の姿勢：
肩への負担大きい

2. 運動の注意点

- 力が入っている場所を意識し、痛みのない範囲で行う。

3. 「指組み肘寄せ」

目的：肩周囲を柔らかくして痛みを軽減したり、動きを良くする

【方法】

- ① 胸の前で両手を合わせたら指を組む
- ② そのまま両肘を近づける
- ③ ②の体勢のまま、みんなで「10～15」まで数える
- ④ 3セット



プログラム 8(5) 『肩の痛みを予防しよう』(続き)

4. 「猿まね体操」

目的: 肩周囲を柔らかくして痛みを軽減したり、動きを良くする

【方法】

- ① 右手を上げ、手のひらを顔・頭に向け、左手は下で、手のひらを同様に顔・頭に向ける
- ② ①の体勢から、両手を左右及び前後方向にゆっくりと大きく動かす
- ③ ①②を繰り返す
- ④ 号令をかけずにゆっくりと10回

※ ポイント・運動のコツ・・・

・常に手のひらが中心(頭や顔)に向くように気をつける。



5. 「指引っ掛け」

目的: 握力と三角筋の強化

痛みの軽減や重い物を持てるようにする

※ 三角筋とは、肩周囲の筋肉

【方法】

- ① 胸の高さで両手の指を引っ掛ける
- ② そのまま左右に引っ張り合う
- ③ ②の体勢のまま、みんなで「6」まで数える
- ④ 左右交互に3セットずつ



6. 「大胸筋の強化」

目的: 大胸筋の強化

※ 大胸筋とは、胸部の筋肉

【方法】

- ① 胸の高さで指を組む
- ② そのまま手のひらの部分を押し合う
- ③ ②の体勢のまま、みんなで「6」まで数える
- ④ 3セット

※ ポイント・運動のコツ・・・

・肩を上げないようにする。

・手首の痛い方は、肘を下げる。

・できる人は前腕を水平にする。



プログラム 8(5) 『肩の痛みを予防しよう』(続き)

7. 「上腕の筋肉の強化」

目的: 上腕二頭筋と上腕三頭筋の強化

※ 上腕二頭筋は、力こぶのところの肘を曲げる筋肉

※ 上腕三頭筋は、肘を伸ばす筋肉

【方法】

① へその20～30cm前で手のひらを顔の方へ向け、反対の手で手首を握る

② そのまま左右の手に力を入れ、押し合う

③ ②の体勢のまま、みんなで「6」まで数える

④ 左右交互に3セットずつ

※ ポイント・運動のコツ・・・肩が上がらないように注意する。

