



生涯スポーツ編 ⑫

スポーツに対する興味 加えること、そして故
関心が年々高まりつつあ 障などを予防すること
ります。そのような中で、

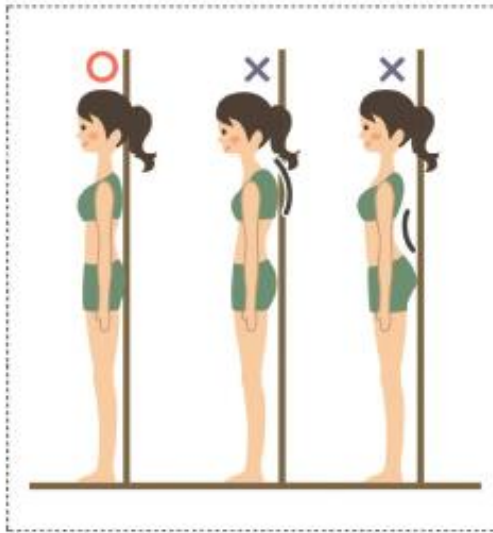
健康の保持増進やレクリ エーションを目的とした には、テニス、ゴルフ、
生涯スポーツへの参加も バレーボール、バドミ
ン、卓球、野球、水泳
が増えてきています。

生涯スポーツは「生涯 などがあります。もし肩
を通して、い
つでも、どこ
でも、誰でも」
親しめるスポ
ーツのこと。
これを生涯続
けていくために大切な
は、痛みがなく競技に参
これら競技はもちろ

肩関節の痛み

姿勢改善で負担軽く

肩関節に痛みが生じると、
関節に痛みが生じると、
は、痛みがなく競技に参
これら競技はもちろ



よしかわ・たかゆき 74年徳島
県生まれ。秋田
大医学部
卒、同大
人学院医学系研究科博士
課程修了。19年から現職。



〇〇〇〇
へ、他の運動であつても
積極的に行うのは難しく
なります。
肩関節の痛みの症状に
は、肩関節周囲の炎症や
腱板断裂などさまざまな
ものが含まれます。この

ような痛みは、肩関節周
囲の筋肉や骨の編成によ
って引き起こされる場合
と、猫背のような「不良
姿勢」によって二次的に
引き起こされる場合があ
ります。
肩関節は他の関節に比
べ、大きな可動域を持
ちます。その可動域は、肩
関節だけでなく脊椎（背
骨）や肩甲骨・胸郭・骨
盤が動くことによって保
たれています。背中が伸
びていれば楽に手が届く

（嘉川貴之・大曲厚生
医療センター整形外科
長）
△第1、3月曜日に掲
載▽

高さでも、猫背の状態だ
と肩を無理に動かさなけ
れば届かなくなっていま
います。日常生活で不良
姿勢が続くことで、脊椎
や骨盤周辺の筋力の低下
や動きの悪さが生じ、そ
れが胸郭や肩甲骨周辺
の筋力低下や動きの悪さ
につながり、さらに不良
姿勢の進行につながる一
つという悪循環に陥りま
す。
こうなると、肩関節に
かかる負担もどんどん大
きくなりま
す。筋力低下
や腱板断裂、
関節変形など
が原因の場合は、病院で
の適正な治療が必要にな
りますが、不良姿勢が原
因の場合は姿勢を改善す
ることで肩痛を予防でき
る可能性があります。
肩への負担を減らすた
めにも、まずは不良姿勢
の改善から始めてみま
しょう。