



ここ前橋市で、例年より一足遅い桜の満開を見た 3 月 31 日、「グループホーム ひまわり」にてリハビリテーション出張講座を開催致しました。

今回のテーマは「四十肩・五十肩を防ぐには」についてで、特にグループホームに勤務される職員様を対象にしたの話題となりました。

四十肩・五十肩は、肩関節の痛みや運動制限を主症状とし、「肩関節周囲炎」と表現される、特に 40～50 歳代に多発する関節疾患です。

原因は諸説ありますが、肩の構成要素の老化現象を基盤に、靭帯・腱・筋・関節包が炎症や拘縮を起こすとされています。ただ一方で、介護士さん・ヘルパーさんなどの腕を酷使する仕事に従事する方や、パソコンやスマートフォンを用いての長時間の作業を行う 20～30 歳代の若年世代においても、その発症例が増えているようです。

四十肩・五十肩を防ぐには、日ごろからの「予防」が重要です。猫背や肩が前方に入り込むような姿勢を正したり、肩周囲の血液循環を鈍らせぬよう適度な運動や冷房等で肩周りを冷やし過ぎないように心掛ける事など、些細な心掛けが大切です。

また、日頃行っている介助方法が、「自分自身の体の痛みを招きやすい方法になっていないか」についても振り返ってみることも有用かもしれません。



今回の講座では、職員様のみならず、入所されている利用者様も交え、日頃の空き時間で簡単にできる肩痛予防の体操を行いました。時に談笑も交えながら、参加した 20 名の方々が意欲的に取り組んでいたのが非常に印象的でした。御長寿の秘訣は「何事にも興味を持って取り組むこと」とあらためて教えて頂いた、貴重な時間となりました。

今回の講座に参加し、協力して頂いた皆様、大変ありがとうございました。またの機会を。

リハビリテーション部 作業療法士 島村政幸

■前橋地域リハビリテーション広域支援センターは、前橋地域のリハビリテーション関連施設の要望に応え専門職の派遣を行っています。職員向けの実地指導や一般向けの講習会等、専門分野の職員が必要な際にはご相談下さい。