

五十肩の予防・改善

効果：肩関節の前後、内外の筋肉をバランスよく鍛え、正常な動きを取り戻しましょう

目標週 1 回 | [所要時間] 50 分



[エネルギー消費量] 150kcal

ご飯一杯 150kcal



Step1 ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温めやすくする) 軽めの強度で 10 分程度の有酸素運動を行った後、ストレッチを行い身体をほぐしましょう。

Step2 筋カトレーニング [ポイント] テンポ：反動をつけずに、ゆっくりと行いましょう。 重さ：指定回数でややきつと感じる重さ。



ショルダーシュラッグ

回数：10
セット：2 サイクル

効果
肩の動きを安定させる



サイドレイズ

回数：10
セット：2 サイクル

効果
肩の動きを安定させる



チェストプレス

回数：10
セット：2 サイクル

効果
胸と二の腕を強化する



ラットマシン

回数：10
セット：2 サイクル

効果
肩甲骨中央に引き寄せ、ポジションをもとに戻す



アブドミナルクランチ

回数：10
セット：2 サイクル

効果
おなかを引き締め強化する



ローワーバック

回数：10
セット：2 サイクル

効果
背筋とおしりを引き締め強化する

Step3 有酸素運動 心肺機能を高め全身的なスタミナアップ。余分な脂肪を燃焼させる運動です。

腕を振る際に付け根を軽く捻るようにすると、肩の動きを安定させる筋肉が使われます。バイクでも、座りながら軽く肘を曲げ腕を振ってみましょう。

時間の目安 15～20分

強度の目安 最高心拍数の50%～60%

※特にオススメ「◎」、オススメ「○」



ランニングマシン



リカベンントバイク



アップライトバイク



クロストレーナー

Step4 クールダウンストレッチ 使った筋肉をゆっくりと伸ばし、疲労を取り除きます。



あなたの疑問にお答えします！裏面をご覧ください。

フィットネス Q&A [トレーニングの疑問を解消!]

Q 五十肩とは？

A 肩関節内の腱の損傷により痛みが発生します。

肩の障害の多くは、周辺の筋バランスが崩れた結果、関節の軸がぶれ、関節内の腱（筋肉の付着部）を傷つけ痛みを発生しています。そのまま動かさないでいると、関節が硬くなり動かせる範囲がますます限られてしまいます。ですから、根本的改善のためには、段階的に肩周辺の筋バランスや柔軟性をしっかりと整える必要があります。焦らず気長に取り組みましょう。（自己判断は症状を悪化させる場合があります。まずは医師の診断を受けましょう。

Q 痛みが消えるまで動かさないほうがいいの？

A 痛みのない範囲で動かしていくと早期改善につながります。

関節の安定性が悪いのに重い物をがんばってトレーニングすると、かえって不安定さを助長して痛みを発生します。その上、痛みをカバーする代償行為をしてしまい、それが癖になると改善の道も長期化してしまいます。自発的な痛みを発生する急性期は安静が大切ですが、それを過ぎたら痛みのない範囲で動かしていく事が早期改善のポイントです。

A 簡単栄養アドバイス

生活習慣とのかかわりが深いとされる病気の予防や改善のためには、運動はもちろんのこと、毎日の食習慣に気をつけていく事が非常に大切です。基本は摂取エネルギー量。体重が増えると言う事は過食という事です。まずは、基礎代謝と生活活動から1日にどのくらいの量で体重維持ができるかを把握する必要があります。そして、減塩とバランスの良い食事。一度おすすめしたいのは、摂取した食品の書き出しです。難しい栄養学など判らなくても意外と問題点が見つかるものです。また、ゆっくり噛んで食べるという最も簡単な事も、摂取を抑える効果があります。ぜひお試し下さい。
