

四十肩・五十肩の 問題改善



❖はじめに

【推奨環境】

このレポート上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の AdobeReader をダウンロードしてください。(無料)

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

【著作権について】

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。
下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は作成者に属します。

著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

もくじ

1 : 50年以上前の盲腸手術から五十肩と腰椎椎間板ヘルニアに！？	4
2 : 悲しみが作った肩の痛み	10
3 : 左腕を前に伸ばすと、肩が痛む。	13
4 : 五十肩ではなく運動のしすぎで肩を痛めていた...	20
5 : 五十肩？と思ったら昼寝で固まっただけ	26
6 : 頸椎椎間板ヘルニアによる五十肩	31
7 : 四十肩と五十肩の違いって知ってますか？	35
8 : 接骨院でマッサージ治療を受けていて悪化してしまった肩の痛み	40
9 : 25年も前の交通事故が原因で起きた肩の痛み、その改善法は？	44
10 : 3年以上前から続く左肩の痛みは五十肩？	50
11 : 畳の上での昼寝と五十肩の関係とは？	55
12 : 左肩の痛みが日に日に強まり腕が後ろに回らない	60

❖ 1：50年以上前の盲腸手術から五十肩と腰椎椎間板ヘルニアに！？

50代 男性

2年前から、数々の症状を治療するために通い始めた患者さん。

当初は、首や肩の痛み、身体の歪み等が主訴であった。

過去に、交通事故3度の経験があり、その都度むち打ちにもなっていた。

そのため、事故後の処置を主に、症状を改善させてきた。

ところが、1年前に、ストレッチのしすぎで、腰椎椎間板

ヘルニアとなり、1週間ほど入院。

そこから、ヘルニアメインの治療を行っていたが、半年前に階段から転落。

肩を強打してから、まったく肩が動かなくなる。

しばらく経ってから、整形外科で、五十肩と診断される。

当院でも、ヘルニアと並行して治療を行っていたが、あまり変化が出ない。

そのため、本人もつらさに負け、いろいろな治療院に行っては、治らずに戻ってくるということを繰り返していた。

そして、先日、今までの治療方法を改め、今までの情報も

すべて白紙に戻し、身体を再チェックすることにした。

右腰椎椎間板ヘルニアにより、右脚がほとんど動かず、右五十肩により、右腕を少し動かすと痛みで顔を歪める。

これは、今までもチェック済みである。

しかし、改めて動かしてみると、一点だけ気になるところが出てきた。

それは、腕も脚も、動かそうとする時に、お腹の方から引っ張られているような抵抗感が現れるのだ。

そこで、お腹を再チェック。

ところが、あまり問題はなさそうである。

しかし、ここから引っ張られているのは確かである。

何かあるはずと、もっと細かく診てみると、きれいな手術の跡が右下腹部にあった。

そして、その傷跡を深く押してみると、非常に固くなっている。

「これだ！！」

私「これは、盲腸ですか？」

患者さん「はい、確か3歳頃だったと思います。非常にきれいに縫ってもらったと聞いています。」

私「そうですね。お腹のしわに合わせて縫っているから、

「一見分からないですよ。」

ということで、この手術痕の奥深くにある固さを、取り除くために鍼をその深さまで差し込んでいく。

すると、右の肩の方に痛みが上がってくる感じがあるらしい。

そこで、右の肩に、鍼を打つと、今度は、右の脚の方に、痛みが移ったとのこと。

そして、右脚を細かくチェックしていくと、右足の小指を7年前に骨折し、うまく完治していないものも発見。

ここを、スムーズに動けるよう、鍼で調整し終了とした。

起き上がってもらうと、痛みはまだ少し残るが、動きは非常に軽くなったとのこと。

問題は、夜中の痛みだ。

毎晩、肩の奥に痛みが出て寝れないらしい。(五十肩の特徴)

これも、改善していればいいが…。

❖ 2 : 悲しみが作った肩の痛み

50代 女性

半年ほど前から、整形外科で五十肩と診断され、当院へ通い始めた女性。

当初は、年齢的にもよくある、単なる筋力低下による五十肩と思い、治療を行っていた。

ところが、あまりにも症状に変化が出ないので、根本から考えを改めざる負えない状況になってきた。

そこで、いろいろと痛めた原因や生活環境などを、細かく聞き取り直すことにした。

すると、1年ほど前に悲しい出来事が起こり、それから毎日、
悲しみに暮れているということが判明した。

東洋医学では、感情と内臓を密接な関係として捉え、治療
していく方法がある。

肝臓は怒り

心臓は喜び

脾臓は思い

肺は悲しみ

腎臓は驚き

例えば、肝に異常があれば、怒りやすくなり、腎に問題が
あれば、驚きやすくなる。などと考える。

従って、この方の悲しみが肺に変動をきたしていると診る

と、肩の痛みが出てもおかしくはない。

なぜなら、肺経の（ツボの流れ道である経絡の肺に担当されているもの）流れは、胸から肩を通過して、指に向かっていくからだ。

肺の変動があれば、経絡にも異常を示しているはず。

そこで、肺経をくまなくチェックしてみると、左の親指が動きにくくなっていることがわかった。

この親指の動きを鍼で、調整し動きやすくすると、何と、肩の痛みがすっと抜けてしまった。

何とも不思議な体験であるが、東洋医学の奥深さを思い知らされた症例であった。

❖ 3 : 左腕を前に伸ばすと、肩が痛む。

30代 男性

1ヶ月位前から左腕を動かすと、肩が引っ掛かるような感じになり、前へ伸ばすと痛い。

周りからは、早くも四十肩だの五十肩だのと言われるようになり、心配で来院。

まず、うつ伏せになってもらったところで、「四十肩や五十肩の心配はありませんよ。」と一言。

四十肩と五十肩は、うつ伏せになる時の動作と、うつ伏せになった後の、肩の位置でおおよその見当がつく。

この患者さんの、動き方と肩の位置からは、心配する要素が一つもなかったのもので、上記のようなことを言った。

それでは、痛みの原因は何か？

これを、探すためにも、身体を動かしながらチェックできる整体を行う必要がある。

全体の動きで問題となるところは、やはり左肩だけである。

通常、1ヶ月も痛みが続くと、他の部位に歪みや緊張が現れるのだが、この患者さんの身体には、そのような反応がなかった。

そこで、より、重点的に左肩を探っていくと、

筋肉の強いところと弱いところの差が激しい

ことがわかった。

強い筋肉は、ボディービルダーのようにたくましいが、弱い筋肉は、細く骨のように固くなっている。

これがわかれば、後は、この固くなった筋肉をほぐしていくだけである。

周りの筋肉の質は、極めて良い状態をキープできているので、押圧（筋肉に対して直角に圧をかける方法）でほぐしていくことにした。

筋肉の繊維に沿って、凸凹を付けないように少しずつ、押圧していくことがポイント。

**指を途中で筋肉から離したり、違う筋肉を押し
したりしないように注意する。**

そして、筋繊維の端から端まで満遍なく、同じ柔らかさになるように圧を加える。

弱い筋肉の全てを緩めた後、患者さんに肩を動かしてもら
うと、「おっ！肩がなくなったように軽い。」とはしゃいで
いた。

元々、筋肉の付きやすい体質のようで、少し運動するだけ
でムキムキになってしまう、運動選手にとっては羨ましい
体質。

しかし、この方は、運動を何もしていないただのサラリー
マン。

しかも、PC作業を本業とする、デスクワーカーだ。

ということは、腕を後ろに伸ばすことが皆無なため、肩周りに弱い筋肉ができてしまったのだ。

この方のように、現代は、腕を前に伸ばした状態で、作業をする仕事が多い。

そのため、腕を後ろに動かす筋肉が、衰退しやすい。

肩の筋肉の衰退が、ひどくなった状態を四十肩もしくは五十肩という。

そして、この四十肩、五十肩の症状は、

- ・結髪動作ができない。(髪を結う形がとれない。)

- ・結帯動作ができない。(帯を結ぶ形がとれない。)

- ・夜間痛がある。(夜痛くて寝れない。)

上記の全てがそろって、四十肩、五十肩。

四十、五十は、大体の年齢である。

四十代には、四十肩。

五十代には、五十肩。

たまに、五十代に「四十肩ですよ。」と言うと喜ばれる(笑)。

しかし、症状は全く同じ、筋肉が衰退しているので、要は

「老化現象ですよ。」とされているようなものである。

この方は、うつ伏せになる動作の時に、腕を何なく上にあ
げてベッドへ倒れ込んだ。

ということは、結髪動作はできている証拠。

そこで、四十肩や五十肩ではないと、診断できたのである。

ただ、このまま腕を後ろに振るような動作をしなければ、
いずれ衰退はひどくなるので、気をつけましょうと言って
終了した。

❖ 4 : 五十肩ではなく運動のしすぎで肩を痛めていた

50代 男性

学生の頃から一度もスポーツ経験がない中、一年前よりゴルフを始める。

ゴルフで飛距離を伸ばすために、スポーツジムにも通うようになる。

しかし、**4ヶ月程前から右肩が痛くなり、整形外科で五十肩と言われる。**

そのため、ゴルフもスポーツジムも行くのを止めるが、一向に良くなり来院。

まず、腕の動きを確認させてもらう。

後ろ以外の可動制限は一切なく、動きもスムーズである。

まず、うつ伏せで身体を診ていくと、左右差もなければ、筋緊張も診られない。

そこで、右を上にして横向きに寝てもらう。

ここで、漸く原因が判明。

「スポーツジムでベンチプレスをいっぱいやりましたね？」

「はい。」

「ゴルフでは、始めから思い切りはたきにってますよね？」

「はい、飛距離で負けたくないもので。」

「これは、筋肉の使い過ぎの痛みで、肉離れみたいなものですよ。五十肩ではありません。」

と言って、腕の前側の筋肉と、胸の筋肉の固さを鍼で取り、腕の制限を解除していく。

そして、ベッドに腰かけてもらい、肩の運動制限をさらに鍼で取り、終了とした。

着替えが終わり、ベッドから出てくると、「先生すごいよ！今まで後ろのポケットに手を入れるのが痛くてできなかつ

たのに、今は簡単にできるし、痛みがなくなってる。」と非常に喜んでいました。

最近の病院では、五十代で肩が痛いというだけで、五十肩と診断してしまうようだ。

基本的に、**五十肩の三大症候**とは。

1. 結帯動作（腰の後ろで帯を結ぶ動き）ができない。
2. 結髪動作（頭の後ろで髪を結う動作）ができない。
3. 夜間痛（夜中に痛くてじっとしてられない）がある。

これらの症状が全てそろって、さらに五十代には、五十肩、四十代には、四十肩という診断名がつくのである。

これは、肩の運動不足による症状の典型である。

しかし、今回のケースは、まったくこれに当てはまらない。

あえて当てはまるとしたら、1. の結帯動作だけに問題があり、それ以外は全く問題がない。

しかも、運動不足でなく、運動のやり過ぎで起こったものである。

自ずと、治療方法も違ってくる。

前者の場合は、運動できるように治療を行う。

しかし、後者の場合は、筋肉の疲れを取るように治療を行わなければならない。

もし、五十肩・四十肩と診断されても、上記の三大症候がない限り、他の治療方法を探した方が、早く治るだろう。

病院側も忙しいのは分かるが、どんな症状でも患者さんは、つらいから受診するのである。

もし、自分の専門外の症状をもった患者さんが来た場合は、すみやかに他院へ行くよう勧めるべきである。

特に、西洋医学から東洋医学、東洋医学から西洋医学。

この流れをつくるのが、患者さんに対して、最も医療を信頼させるポイントとなると思うのだが？

❖ 5 : 五十肩？と思ったら昼寝で固まった だけ

60代 女性

3週間前から急に、肩が痛くなり挙げれなくなった。

原因は分からないとのこと。

本人は、60代にして、漸く五十肩が来たのかと思ってい
るとのこと。

五十肩の三大症状は、

◎結髪動作（髪を結う）ができない。

◎結帯動作（帯を結ぶ）ができない。

◎夜間痛（痛くて眠れない）がある。

である。

しかし、この患者さんの症状は、前から肩を挙げようとする
ると痛くなるだけ。

それ以外に痛い動作はないという。

従って、まったく五十肩の症状とは違うのである。

さらに、痛い方を上にして、横向きで寝てもらい、他動的
（誰かが腕を掴んで動かす。本人は力を使わない。）に肩を
動かすと、まったく痛みがなく普通に動かせるのだ。

通常、五十肩であれば、このように他動的に動かされると、痛みが伴うため抵抗するように肩を固めるのであるが、その反応もまったく現れない。

自分で動かしたときのみの痛みだけということである。

従って、単なる筋肉痛かと思ったが、重い荷物も持っていないし、力も使った覚えはない。

無理なストレッチをしたわけでもないらしい。

しかし、上腕部の筋肉は大分疲れているように見える。

いろんな体制で肩を動かしてもらおうと、座位で動かしたときが一番痛いとのこと。

そこで、座ったまま、背中を診ていくと？

触った瞬間に「フローリングか畳の上で寝たりしましたか？」と聞くと、「いや？」という返事。

「肩の痛みが出る前の日ですよ？」と聞くと、思いっきり振りむかれ「寝ました！」と大きな声で答えてくれた。

そして「今思い出しました。畳の上にジュータンを敷いている部屋で昼寝をしてました。」ということ。

「こんな形で寝てましたよね？」と肩を動かし、その位置へ持っていくと「よくわかりますねえ？」と感心された。

「身体は、何でも教えてくれるんですよ。」といつものフレーズを使う。

ここまでわかれば、固まって冷えた筋肉を動かすだけなので、鍼でどんどん動かせるようにしていき、ほぼ痛みは消え終了となる。

本当に身体というのは、その人の生活そのものを映し出してくれる鏡のようである。

この反応があるから、我々鍼灸師は、2000年以上も仕事を続けられているのである。

このような治療法を見つけてくれた、古代の鍼灸師達に感謝である。

❖ 6 : 頸椎椎間板ヘルニアによる五十肩

50代 男性

4か月前から左肩が痛み出し、日に日に痛みが強くなってきた。

五十肩のように、腕が上と後ろに回らない。

さらに、首を動かすと、腕に鋭い痛みとしびれが走り動かせない。

じっとしていると、時間はかかるが徐々に楽になってくる。

このような状態が毎日続いているとのこと。

普通の五十肩であれば、首を動かしたときの痛みと、じっとして楽になるということはないはず。

そこで、首を慎重に見ていくと、首の骨の間隔がかなり狭くなって固まっている。

首を動かしてみると、ヘルニアの反応がある。

つまり、五十肩というより、頸椎椎間板ヘルニアで、首から肩に向かって痛みやしびれが出始めたものであると理解した。

首を動かすと肩に激痛が走るため、肩も動かさないようになり、肩の筋力が衰え、五十肩に似た症状が現れたのであろう。

そこで、首の骨と骨の間隔が狭くなっている部分の解放を行うため、運動針を行って、どんどん首の動きを改善していく。

それと共に、肩の動きも改善させるような鍼を行った。

すると、「段々と痛みの質が変わってきた。」とのこと。

このような鍼治療を週に1回、約3か月間続けた。

途中、海外出張で半月程治療できなかつたり、仕事の関係で治療間隔が開いたりしたが、順調に回復し、日常生活では、ほとんど症状を感じなくなった。

半年以上も休んでいた筋トレも再開。

最近では、首や肩をどの方向に動かしてもまったく痛みや

しびれが出なくなった。

たまに、肩が疼くような感じがする時もあるが、これは、ヘルニアによる影響で肩周りの筋肉量が低下した時の症状であるため、筋トレで十分取れてくるだろう。

ということで、この患者さんの治療は終了となった。

この患者さんのように、頸椎椎間板ヘルニアと五十肩は、意外と似た症状になることがある。

病院でも、年齢からすぐに「ああ、これは五十肩ですよ。」と診断されることが多いという話である。

あくまでも、五十肩・四十肩は肩の異常であり、首を動かすと痛むのは、首に原因があるので、よく覚えておくといだらう。

❖ 7 : 四十肩と五十肩の違いって知ってますか？

50代 男性

ゴルフをしていたら、いつの間にか右肩が痛くなる。

病院で、診察を受け、五十肩と診断される。

50代 女性

ダイエット目的で、、加圧トレーニングを3か月前から開始。

1ヶ月前から、左肩が痛くなり、病院へ。

診断の結果は、四十肩。

30代 男性

仕事で、PC 作業中、段々と右肩が痛くなり、動かせなくな
った。

病院で、診察を受けると、五十肩と言われた。

この上記三名の症例で、五十肩っぽいのは、一番始めの症
例ですかね？

五十代で、肩が痛い。

これは、五十肩っぽいですよね！！

答えは？

ブブー！！

不正解です。

四十肩と五十肩というのは、肩の筋力低下により起こった
症状の事を言います。

従って、一般的に、運動をしていて、四十肩・五十肩はあ
り得ません。

しかも、筋力低下の場合、必ず起こる血行障害の症状が伴
うのが、四十肩・五十肩の特徴です。

血行障害の特徴は、「じっとしていると痛む。」というところ
です。

そのため、四十肩・五十肩の特徴として、「夜間痛」があり

ます。

これは、夜、寝る姿勢を取ると、痛み始めて、なかなか眠れない。

または、眠っても痛みですぐに起きてしまう。

こんな症状が起きるのが、四十肩・五十肩です。

そして、この名前の、四十とか五十というのは、どういうものかという、元々、五十代になると起こりやすい肩の痛みであったため、五十肩と名づけられていたものが、数年前から四十代でも発症するようになり、四十肩という名前も使うようになったのです。

しかし、最近では、外で遊んだり、スポーツをする機会が少なくなったためか、二十代や三十代でも肩周りの筋力不足

で、五十肩の症状を現わす人が出てきました。

そろそろ、二十肩という名前が付けられる日が来るのかと
思うと・・・。

という前に、「もっと、ちゃんとした名前をつければ良いの
に！！」と忘れてしまいます。

ちなみに、五十代の方に（特に女性）、「これは四十肩です
よ！」というと、喜ぶ人がいます。

言葉って面白いですね！

ここで、はじめに三つの症例を出しましたが、正解は、分
かりましたか？

もう一度確認したい方はコチラ

⇒[四十肩と五十肩の違いって知ってますか？](#)

❖ 8 : 接骨院でマッサージ治療を受けていて悪化してしまった肩の痛み

五十肩と診断され、接骨院に通っていたのに、なかなか症状が改善しない。

しかも、五十肩を治すために受けていたマッサージで、更に悪化したことをきっかけに、キュアハウスへ来院することになった女性。

50代 女性

1年半前に左の五十肩を経験。

この五十肩は、接骨院のマッサージで治るが、今度は右側の五十肩を発症。

また、前回と同じように接骨院へ通うが、今回は全く改善する気配が見えない。

そればかりか、接骨院で受けたマッサージを切っ掛けに、肩の痛みが激しくなり、当院へ来院。

症状は、

- 肩が前から上げれない
- 腕を後ろへ回せない
- 夜間に痛みが激しくなり眠れない

という感じで、典型的な五十肩の症状であった。

身体を触ってみても、右の肩周りの筋肉がかなり低下していて、脈も右側が非常に弱くなっている。

触診からも、典型的な五十肩である。

何の疑いもなく、肩へお灸を行っていくと、いろいろと気になるところが現れてきた。

1. 胃腸の緊張
2. 肺の疾患の疑い

この2点が最も気になるポイントだった。

1. に関しては、胃腸の問題の自覚はないという。
2. に関しては、1年前から肺に影がみつきり、定期的に検査を受けていることが判明。

2. の原因は見つかったが、1. は自覚がない。
ということは、他に問題があるかもしれない。
と、身体全体を、再度チェックしていくことにした。

すると、右の太ももと膝、そして右手首に手術の跡が見つかった。

そして、最も大きな傷である膝に関しては、胃の経絡（ツボの流れ道で、五臓六腑一つに対して、必ず左右一本ずつの経絡がある）上に手術痕があった。

しかも、女性には、最も大事とされている血海（血液の量が測れるツボ）が傷のど真ん中であっただ。

経絡上に傷があるということは、その経絡と関連のある臓器が傷ついたことと同義である。

今回の場合は、胃の経絡上の傷であるので胃が傷ついたり捉えられる。

そのことから、1. の反応も理解ができた。

この続きは、明後日公開します。

❖ 9 : 25 年も前の交通事故が原因で起きた肩の痛み、その改善法は？

前回では、典型的な五十肩の所見があるが、それ以外にも、気になる点が見つかった。

その気になるポイントは、

1. 胃腸
2. 肺

の2点でした。

そして、胃は手術の後、肺は経過観察中であった事がわかったところまで、書きました。

今回は、この続きから。

実は、手首と太もも、膝の手術の痕は、25年も前の交通事故で負傷を負った際のものであったことがわかった。

この件から、前回、膝の手術痕が血海というツボ上にあったことを書いたが、この部分もつながることとなった。

なぜなら、交通事故や手術後には、必ず腹部オケツというものができる。

このオケツというのは、血の滞りのことである。

血が滞るということは、流れが悪くなる。

血海は血の量を測る場所。

血の滞りができれば、血海に異常が現れる。

逆に血海に異常があれば、血の問題も起きてしまうということだ。

そして、仰向けで寝てもらおうと、お腹の筋肉がひきつれるような固さがある。

さらに、右肩も浮き上がった形で固まっている。

見るからにつらそうである。

そこで、脚を動かしてみても、肩に動きがあるか？お腹に動きがあるか？を確認する。

これを行うことで、脚の手術が肩へ影響を与えているかど

うかがわかる。

案の定、かなりの影響が出ているようだ。

そこで、お腹と、膝の手術痕を徹底的にお灸していく。

何度もお灸を重ねていくと、一回ごとに肩がゆるんでいくのがわかる。

さらに、お腹のお灸の熱が、肩に伝わってくるのが自覚としてあるようだ。

ある程度ゆるんだところで、銀粒で微調整を行う。

しかも、貼ったところは、お腹だけ。

これで、起き上がってもらおうと、かなり肩が楽になっているという。

「肩は全く触ってないのにね！」(笑)

と、私が言うと、

「あっ！そうですよねえ！？」

と、ビックリ。

さらに、着替え中に、

「あっ！！服を脱ぐのが楽になってるう！！！」

という、喜びの声が！！

この辺りが、鍼灸の面白さなんです。

そして、人間の単純であり複雑なところなんです！

でも、鍼灸界では、いたって普通のこと。

悲しいかな、知らない人が多いのも事実。

多くの方に知ってもらいたいですね！！

❖ 10：3年以上前から続く左肩の痛みは五十肩？

3年以上も前から、左の肩に痛みがあり、マッサージや整体には通っていたらしいが、どこに行っても年齢のせいと言われ、半ばあきらめていたという 50 代男性。

会社が引っ越したことにより、今まで通っていたところに通えなくなり、近所で探していたらキュアハウスを見つけたという。

確かに、年齢も肩の動きに関しても、五十肩と診断してもよさそうな感じ。

ただ、これまでも、五十肩のような五十肩ではない症例を数多く見てきているだけに、慎重に判断する必要がある。

うつ伏せで、全体を診ていくと、全体的にバランスが崩れている感じ。

そのため、整体でバランスを整えることを優先することにした。

すると、左手首の問題が大きく。

手首の動きによって、左肩の動きが制限されていることが分かった。

さらに、左肘を曲げていることが長く、左上腕部（肩から肘にかけての範囲）の筋肉にもバランス異常がある。

さらに、さらに、手先で力を使うことが多く、肘から先の筋肉量が異常に発達しているが、上腕部の筋肉の発達はで

きていない。

この差も肩の制限の原因となっている。

そのことを話しながら、整体をしていくと、

「そんなこと、今まで一度も言われたことないですよ！」

「みんな年のせい年のせいって言ってたのに！！」

と言った直後に、私は、

「この身体は、年齢的に 30 代後半から 40 代前半の身体ですよ！まったく、老化という現象はどこにも出ていません。

安心してください。身体は全然若いですから。(笑、笑)」

という話をした。

そして、一つ腕のトレーニングを教えると、

「えっ！！それだけでいいんですか？やります。」

と、棚から牡丹餅のような表情で弾んだ声で喜んでいた。

このトレーニングは、組体操。

これです。



別に、上の腕は上げなくてもいいので、左腕で、この姿勢を保つこと1分。

これだけで、肩の痛みは治りますよ！

ということをお伝えただけ。

健康のためにしなければならない運動ってこんなもんです。

あなたは、健康のためにやってる運動の仕方、間違ってますか？

❖ 1 1 : 畳の上での昼寝と五十肩の関係とは？

60代 女性

3日前から急に、肩が痛くなり挙げれなくなった。

原因は分からないとのこと。

本人は、漸く五十肩が来たのかと思っている。

五十肩の三大症状は、

1. 結髪動作（髪を結う）ができない
2. 結帯動作（帯を結ぶ）ができない
3. 夜間痛（痛くて眠れない）がある

である。

しかし、この患者さんの症状は、前から肩を挙げようとする
ると痛くなる。

それ以外に痛い動作はない。

従って、まったく五十肩ではないのである。

しかも、痛い方を上にして、横向きで寝てもらい、他動的
(誰かが腕を掴んで動かす。本人は力を使わない。)に肩を
動かすと、まったく痛みがなく普通に動かせる。

自分で動かしたときのみの痛みである。

単なる筋肉痛かとも思ったが、重い荷物も持っていないし、

力も使った覚えはない。

無理なストレッチをしたわけでもないらしい。

しかし、上腕部の筋肉は大分疲れているように見える。

いろんな体制で肩を動かしてもらおうと、座位で動かしたときが一番痛いとのこと。

そこで、座ったまま、背中を診ていくと？

触った瞬間に「フローリングか畳の上で昼寝しました？」

と聞くと、「いや？」という返事。

「肩の痛みが出る前の日ですよ？」と聞くと、思いっきり振りむかれ「寝ました！」と大きな声で答えてくれた。

そして「今思い出しました。畳の上にジュータンを敷いている部屋で昼寝をしてました。」ということ。

「こんな形で寝てましたよね？」と肩を動かし、その位置へ持っていくと「よくわかりますねえ？」と感心された。

「身体は、何でも教えてくれるんですよ。」といつものフレーズを使う。

ここまでわかれば、固まって冷えた筋肉を動かすだけなので、

鍼でどんどん動かせるようにしていき、ほぼ痛みは消え終了となる。

本当に身体というのは、その人の生活そのものを映し出し

てくれる鏡のようである。

この反応があるから、我々鍼灸師は、2000 年以上も仕事を
続けられているのである。

このような治療法を見つけてくれた、古代の鍼灸師達に感
謝である。

❖ 1 2 : 左肩の痛みが日に日に強まり腕が後ろに回らない

50代 男性

4か月前から左肩が痛み出し、日に日に強くなってきた。

五十肩のように、腕が上と後ろに回らない。

さらに、首を動かすと、腕に鋭い痛みが走り動かさせない。

じっとしていると、時間はかかるが徐々に楽になってくる。

このような状態が毎日続いているとのこと。

五十肩であれば、首を動かしたときの痛みと、じっとして

いて楽になるということはないはず。

そこで、首を慎重に見ていくと、首の骨の間隔がかなり狭くなって固まっている。

首を動かしてみると、ヘルニアの反応がある。

つまり、五十肩というより、頸椎椎間板ヘルニアで、首から肩に向かって痛みが出始めた。

その後、首を動かすと肩に痛みが走るため、肩も動かさないようになり、五十肩に似た症状が現れたのであろう。

そこで、首の間隔が狭くなっている部分の解放を行うため、運動針（針を刺した状態で体を動かす方法）を行って、どんどん首と肩の動く範囲を広げていく。

すると、痛みの質が大分変わったとのこと。

このような施術を週に1回、約3か月続けた。

途中、海外出張へ半月ほど行ったりして、治療間隔が開いたりしたが、順調に回復し、日常生活では、ほとんど症状を感じなくなった。

半年以上も休んでいた筋トレを再開。

どの方向に身体を動かしてもまったく痛みは出ない。

たまに、肩が疼く感じはするが、これは、ヘルニアで筋肉量が低下した時の症状であるため、筋トレで十分取れてくるだろう。

ということで、この患者さんの治療は終了となった。

この患者さんのように、頸椎椎間板ヘルニアと五十肩は、意外と似た症状がでることが多い。

病院でも、年齢からすぐに「ああ、これは五十肩ですよ。」と診断されることが多い。

あくまでも、五十肩・四十肩は肩の異常であり、首を動かすと痛むのは、首に原因があることが多いので、よく覚えておくといいだろう。

もっと**健康**になるために

もっと詳しい健康情報をご希望の場合には、下記から、
全102ページ、販売価格1,980円

あなたの症状が治らない9つの理由

というレポートを**無料でプレゼント**させていただいています。
このレポートを請求していただいた方は、健康に関する情報が、ご登録のメールアドレスに、毎日届くようになります。
このレポートとメルマガだけでも、十分にあなたの症状を改善するヒントを得られるような内容になっています。
こちらから無料で請求できますので、積極的にこの機会を利用してみてください。

レポート請求はこちらをクリック



QRコードからも請求できます。



作者：キュアハウス鍼灸治療院 院長 中村幸生

メールアドレス：info@curehouse.jp

★共に健康になり幸せな人生を歩むための学びをしていきませんか？：「キュアハウスの健康幸生塾」

<http://curehouse.jp/blog/kouseijuku/>

★どの健康情報とも全く違う視点であなたの症状を取り除く教材がそろっている：「キュアハウス健康情報館」

<http://curehouse.biz/>

★原因不明の症状を徹底的に解明し改善法を手に入れることができるブログ：「原因不明の痛みや病気を改善するたった3つの秘訣」

<http://blog.livedoor.jp/curehouse/>

★病院や治療院に何度通ってもなかなか治らない症状を専門とする鍼灸整体治療院：「キュアハウス鍼灸治療院」

<http://www.curehouse.jp/>



このレポートは、医療に頼らずに、自分自身で症状の原因を見つけ出し、病院の無駄な待ち時間の間に、自ら症状を改善できるような知識と技術をつかみ取っていただくためのヒントを掲載しています。

このレポートにより、あなたの将来における不安が少しでもなくなれば幸いです。

株式会社キュアハウス
キュアハウス鍼灸治療院
院長 中村幸生