

# 肩の痛み、その原因は「肋骨」にあった



「肩が痛くて腕が上がらない」「夜中に肩がうずいて眠れない」 そんな症状が続くと、多くの方は肩の関節や筋肉だけに原因があると思いがちです。しかし実は、肋骨の動きの悪さが肩の痛みや五十肩を引き起こしていることが少なくありません。肋骨は呼吸に合わせて上下左右に動きながら、肩甲骨や背骨と連動しています。この肋骨が硬くなると、肩甲骨がスムーズに滑らず、結果として 肩関節に過剰な負担がかかり、肩が上がらなくなったり、慢性的な肩こりを引き起こしたりするのです。また自律神経系に問題を抱えている方は例外なく肋骨が動いていません。ですから当院でも肋骨のトレーニングは重要項目としてお伝えしています。

## ？ なぜ肋骨は固まってしまうのか？

年齢を重ねると肋骨が硬くなる原因は、日常生活の中に潜んでいます。

### 浅い呼吸

ストレスや姿勢不良により呼吸が浅くなると、肋骨が十分に広がらず可動域が狭くなります。

### 猫背姿勢

背中が丸まると肋骨は前に倒れ、動きが制限されます。パソコンやスマホはまさに“肋骨ロック”を作る習慣です。

### 運動不足

歩く・伸びをするなどの胸を広げる動きが減ると、肋骨周囲の筋肉が硬くなり、呼吸とともに動くはずの肋骨が少しずつサビついてしまいます。

肋骨が硬くなることで、肩の動きが制限されるだけでなく、体全体に次のような影響が現れます。

- 五十肩の悪化：肩の関節だけに負荷がかかり炎症が長引く
- 肩こり・首こり：肩甲骨の動きが止まり筋肉が緊張
- 呼吸が浅くなる：酸素不足で疲れやすく、免疫力も低下
- 姿勢の崩れ：胸が閉じて背中が丸くなり、見た目年齢もアップしてしまい肩だけをマッサージしても良くならないのは、根本の肋骨が動いていないからなのです。

肩の痛みや五十肩は、肋骨が動かないことが根本原因である場合が多くあります。肋骨をほぐして呼吸を深くするだけで、肩の可動域が広がり、痛みの改善だけでなく 疲れにくい体も手に入ります。

## 当院で施術を受けられた患者様の声

当院に来院される前はどんな状態でしたか？



病院や整骨院などにお世話になりましたが、半年以上肩の痛みに悩まされていました。

そうだったんですね。どのようなときが一番つらかったですか？



腕を上げると鋭い痛みがあり、夜も眠れない日が続いていましたので、寝れないのが続くと精神的にもやられてきますね。

実際に施術を受けられて変化はありましたか？



夜の痛みは氷のうでのアイシングを教えてもらって試すと、1日目から徐々に眠りやすくなり、1週間もすると途中で起きないようにになりました。歩き方や肋骨の呼吸の仕方までも関係していたことは目から鱗でしたが、納得して取り組んだら3ヶ月で良くなりました。理由を聞けば当然だと感じ「肩ばかり気にしていたけれど、肋骨を動かすことでこんなに変わるだな」と思いました。

治療を始めてすぐの時は、今のような状態になれると思っていましたか？



五十肩になってしまう原因が自分で気づかないところにもあるんだと、話を聞いてからよくわかりましたのと、1日目から少し眠れるようになったので頑張ろうと思えました。



Check!

当院では腰の痛みやしびれの症状でお悩みの方も多くいらっしゃいます。“一生歩けるを当たり前”という当院の願いから、歩けなくなる可能性のある腰のお悩みは少しでも早い段階で改善していただきたいと考えています。初めての方は初回8,900円のところ、1回2,980円で治療を受けていただくことができますので、腰のことで気になる症状やお困りの症状がある方はお気軽にご予約ください。まずは原因やセルフケアを知りたい方は右のQRコードからホームページをご参照ください。



## 切って和えるだけ！にんじんサラダ

目安  
20分

## 材料 2 人分

- ・にんじん・・・・・・・・・・150g
- ・ツナ缶（汁ごと）・・・・・・・・1缶(70g)
- ・塩・・・・・・・・・・少々
- (A) 黒胡椒・・・・・・・・・・少々
- (A) しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1

今回は『にんじん』を使った簡単レシピをご紹介します。にんじんは緑黄色野菜の代表で、特にβ-カロテンが豊富に含まれているのが特徴です。β-カロテンは体内でビタミンAに変わり、目の健康を守ったり、粘膜や皮膚を丈夫にして免疫力を高める働きをしてくれます。また、ビタミンCやビタミンEも含まれていて、抗酸化作用によって老化や生活習慣病の予防に役立つといわれています。さらに、食物繊維が腸内環境を整えて便通をよくしてくれます。

- 1 にんじんの皮はむいておく。  
にんじんはピーラーで薄くスライスする。



- 2 ボウルに入れて塩を揉み込み、10分ほどおく。



- 3 ツナ缶、(A) を入れて和える。



- 4 器に盛り付けて完成♪