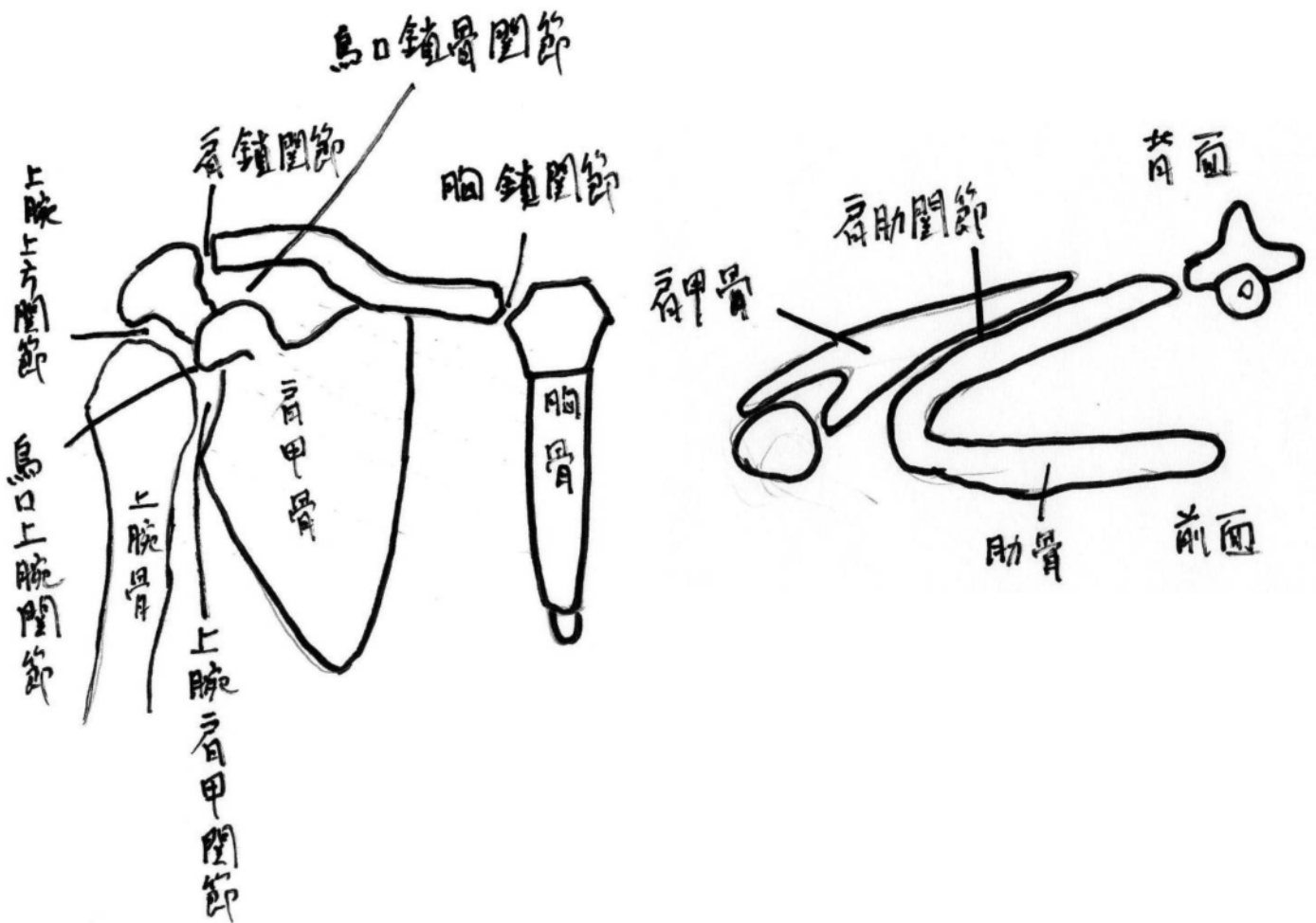


# 1. 肩痛について

## 1-1. 肩の構造

肩関節は以下の7つの関節からできています。

- ① 上腕肩甲関節（上腕骨と肩甲骨で構成されている関節）
- ② 上腕上方関節（肩峰下関節ともいい上腕骨と肩峰で構成されている関節）
- ③ 烏口上腕関節（烏口突起と上腕骨で構成されている関節）
- ④ 肩鎖関節（肩甲骨と鎖骨で構成されている関節）
- ⑤ 烏口鎖骨関節（烏口突起と鎖骨で構成されている関節）
- ⑥ 胸鎖関節（胸骨と鎖骨で構成されている関節）
- ⑦ 肩肋関節（肩甲骨胸郭関節ともいい肩甲骨と肋骨で構成されている関節）



肩関節は上記のように上腕骨、肩甲骨、鎖骨、胸骨、肋骨で構成されており7つの関節をもっています。これに筋肉、靭帯が付着して複雑な構造になっています。それゆえ一度傷めてしまうと治りにくいといわれています。

## 1-2. 肩の痛みの種類とその原因

### 1. 運動のしすぎによる痛み

野球、ハンドボール、テニス、ゴルフなどスポーツが原因での痛み。パソコンのやりすぎによる肩こり、肩の痛みもこれに当てはまります。

### 2. 四十肩、五十肩（加齢による退行性変化で肩関節周囲炎ともいう。）

加齢による肩関節の退行性変化が原因で肩の可動制限などから起こり、ひどくなると寝るときに痛くなり眠れない状態が続きます。

### 3. 内臓病からくる痛み（心臓病、肝臓病、胃炎、アレルギー、膵臓病等。）

心臓病、肝臓病、胃炎、アレルギー、膵臓病などが原因で肩がこるもの。

### 4. 先天性疾患

筋肉、骨の変形などが生まれたときからありそれが原因で痛みを伴うもの。

### 5. ストレスによるもの

いやな気持ちが続いて体がいつも緊張状態になり、ある日突然痛みとして現れます。

## 肩の痛みの出方

肩の痛みの出方は様々で、①動かして痛いものと②動かさなくても痛いものがあります。

### ① 動かして痛いもの

運動のしすぎによるものが多く、前方挙上、側方挙上、後方挙上、結髪動作などで痛みが出ます。

痛みの出る角度はさまざまに一概に定義づけることはできません。

### ② 動かさなくても痛いもの

四十肩、五十肩、内臓病からくるものに多く、どこが痛いということではなく肩全体が重かったり、痛い場合が多いです。

肩の痛みの種類と痛みの出方は大体上記のとおりですが、では痛みの出る原因はいったい何なのでしょう。運動のやりすぎ、加齢による肩への負担、内臓の病気などありますが、では何故運動のしすぎで、何故加齢によって、何故内臓の病気になるのかを考えた場合ひとつの答えが出てきます。

運動のしすぎでは同じ動作をすることによってよく使う筋肉が緊張してきます。また、年をとると毎日同じ動作をしてきたためによく使う筋肉が緊張を起こします。

そうしますと体全体から見ますとよく使う筋肉が緊張することにより必ずゆがみが生じています。

体がゆがむと次第に内臓がストレスを感じさらには内臓病へと移行してまいります。

(食べ過ぎ、飲みすぎなどで内臓が弱っても体はゆがみます。)

運動のやりすぎで体がゆがむ、加齢により体がゆがむ、体がゆがむことにより内臓の病気になる。

この図式が現れてくるのではないのでしょうか。

このように考えると体のゆがみが肩痛の原因だと考えることができます。もちろん運動をすると肩に負担がかかりますが同じ運動をしていても肩が痛まず腰が痛んだり膝が痛んだりする人もいます。そう考えますと、体全体がゆがみ、たまたまその人は肩が痛くなり、また人によっては腰にきたり、手や膝にきたりするのではないのでしょうか。

では何故体がゆがむのでしょうか？

### 1-3. 体がゆがむ原因

- A 朝起きて夜寝るまで毎日同じ体の動かし方をしているために体がゆがむ。ほとんどの人がこれに当てはまります。パソコンでデスクワークをしている人や同じ運動（動作）ばかりしていても当然体はゆがみます。
- B 交通事故などの外傷により体がゆがむもの。
- C 暴飲暴食、暑さ、寒さ、湿気などにより内臓が弱ることにより体がゆがむもの。
- D ストレスにより体がゆがむもの。いやなことがあったり、苦手な人の前にいくと体が固まりゆがむもの。

私は体のゆがむ原因を上記4つに分類していますが、その原因による体のゆがみを治せば、肩痛はよくなります。

早く肩痛をよくする方法はまず体全体のゆがみを正し、次に肩自体のゆがみを直すことです。

肩ばかりに目を向けすぎるとかえって長引く場合が多いです。ウサギを見て、山を見ず状態だといえます。

では体全体のゆがみを取るにはどうすれば良いのでしょうか？

原因によっても違いますが一番初めにやることはいつものような体の動かし方をまずします。

上記原因A、Bには必ず効きます。Cには内臓がよくなるようなことをします。（お酒は特に内臓にはよくないので場合によっては禁酒が必要です）Dにはストレスを緩和する方法を用います。

そして、これらを網羅している療法は私が実践している均整術でありこの方法を応用した方法が後に出てくるボディーデザインメソッド療法になります。

申し訳ありませんが、サンプルはここまでです。

[新しい肩の痛み解消法](#)

<http://www.katanoitami.com/>

## 肩の痛み解消法プログラムの内容の一部ご紹介

- ・ もう治らないかもしれない、一生この肩の痛み抱えたままか...なんて不安を持つことはありません。  
いっこうに良くなならない肩の痛みを、**自分で簡単に解消できる方法**を教えます。
- ・ 肩の痛みの原因について。  
その原因をとりぞかなければ、この先も肩の痛みと付き合いしていくことになるのです。
- ・ 肩の痛みで苦しんでいる方は、肩の痛みを取ることでばかりに必死になっていませんか？  
実はそれこそが落とし穴なのです。**肩の痛みに関連する部分を調節し、肩の痛みを解消**できます。
- ・ **自然治癒力を最大限に発揮して肩の痛みを解消する方法**
- ・ 肩の痛みの多くは、肩の周辺の筋肉の緊張が問題です。  
肩の痛みに大きく効果の現れる**肩周辺の筋肉のコワパリの取りかた**を教えます。
- ・ **四十肩、五十肩などの肩の痛みを解消してくれるその方法**とは？
- ・ スポーツのやりすぎなどからくる肩の痛みの多くは、よく使う筋肉の緊張が問題です。  
とくにスポーツのやりすぎによる肩の痛みには、**大きく効果が現れる筋肉の緊張をほぐす方法**も教えます。
- ・ 肩から肘にかけて痛いような、だるいような方にも効果的です。肩のだるさや痛みがない生活が送れる・・・その方法とは？
- ・ 肩が痛くて、肩のレントゲンを撮っても何も異常がなかったような方でも試してもらいたい方法です。
- ・ **ボディデザインメソッド**により、筋肉の緊張を緩め、体全体のゆがみを正す方法について。
- ・ 肩の痛みを取り除く方法の1つとして、**“背骨の歪み”**を整えます。
- ・ **首の筋肉を緩める**やり方も、肩への負担をやわらげ痛みがらくになります。

- 肩を痛めている方に **とくに安全で即効性のある解消法** を紹介します。
- **胸郭を開く運動** をする事で 肩関節の動きも良くなります。  
また内臓病からくる肩の痛みは胸郭全体を柔らかくする必要がありますので、この方法はとても効果的です。
- 腕と肩の緊張を取る方法では、**肩があがりにくい人のポイント** となる部分を教えます。  
この方法は 肩こりや腱鞘炎などに抜群の効果があります。
- ストレスが肩痛の要因になっている場合の対処法について。  
**左右の脳のエネルギーバランスを整える方法** を教えます。
- 肩が痛い人の 肩の周り はどんな状態になっているのかわかりますか？  
わかりやすい説明と **どうすれば痛みから解放されるのかも** わかります。
- 時間のない方でも たった 1,2 分 で体全身をやわらかくする方法
- 肩の手術をしなければいけない と悩んでいたら、受ける前にこの方法を試したら、**手術をうけなくても**  
**良い結果が生まれる** かもしれません。
- **動画による体や肩のゆがみ、コワバリを取る方法**  
動画を見ながら、同じ動作をするだけで肩痛が解消します。  
自分のペースで行えます。

などなど

[新しい肩の痛み解消法](http://www.katanoitami.com/)

<http://www.katanoitami.com/>