

そよ風荘だより

2026年
第426号
5月発行

新緑の若葉が輝く季節となりました。心地良い気候の日もありますが、寒暖差にお気を付けてください。理学療法士による「肩関節周囲炎について」のお話と4月のフロアのご様子を紹介させていただきます。

— リハビリ通信 —

今回のテーマ

理学療法士の中島です。

今回は、『肩関節周囲炎』についてお話しをさせていただきます。



肩関節周囲炎とは

正式名称は肩関節周囲炎ですが、一般的には『四十肩』『五十肩』と呼ばれるものです。肩関節を構成する骨・軟骨・靭帯・腱などが老化し、周囲の組織に炎症が起こることをいいます。

肩を動かすと痛みが生じ動かしにくくなります。夜間にズキズキとした痛みが生じることもあります。自然に治ることもありますが、放っておくと肩の組織が固まり、いつのまにか動きにくいままになってしまうこともあります。

肩関節周囲炎は3つの段階に分けられ、痛みが強い炎症期、痛みは少しマシになるが肩関節の動きが悪くなる拘縮期、痛みはさらに軽減し方の動きも改善してくる回復期です。



対処法は

炎症が起こってから2週間程度は痛みが強い場合が多いです。炎症が起こっている間は三角巾(アームスリング)で安静保持したり、痛みを和らげるために鎮痛剤の処方や注射を行う場合があります。可能であれば肩に痛みがない程度に肩甲骨や胸部を動かしておくと、後々の運動が少し楽になります。

痛みが治まってくると、関節が固まらないように運動を行う必要があります。肩の関節が固まらないように運動することが重要で、運動をせず放っておくといつの間にか肩が動かしくいままとなってしまいます。運動は肩への負担が少なくしっかり肩を動かせる方法で行っていきませんが、詳しい運動方法は医師やリハビリ職員の方に尋ねてくださいね。温めるのも効果がありますよ。



アームスリング 安静



注射



運動療法

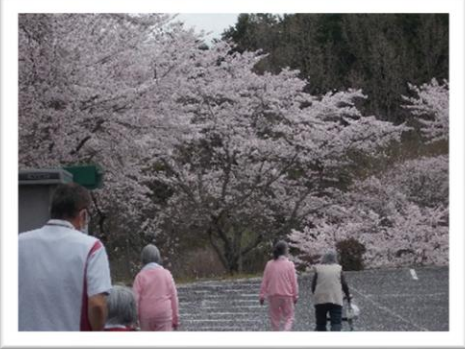


2階ロビーで5月人形とふうたくんが待っています。

3階入所フロア

4月4日は外に出てお花見を実施しました。満開の桜を見て心身共にリフレッシュ出来る貴重な時間となりました。4月10日春のレクリエーションを実施しました。この日はあいにくの雨模様となりましたが、利用者様と一緒に桜の木に花びらを散らし満開の桜を咲かせることが出来ました。出来上がった作品はフロアに展示し春の彩りが出来ました。オヤツはドラ焼きと羊羹を召し上がって頂きました。

前中伸



4階入所フロア

今年のそよ風荘敷地内にある桜は4月に入る前から満開を迎え、3月30日にベランダから利用者様にお花見を楽しんで頂きました。4月16日に桜をイメージしたレクリエーションをしました。木を模した模造紙に利用者様に桜の花を飾って頂く作品作りをしました。枯れ木から満開の桜が出来上がりました。

おやつは桜のイメージで桜ラテとクレープにいちごをトッピングして召し上がって頂きました。利用者様からは春らしく可愛らしく「バッチリや!」と喜んで言って頂きました。

西村



医療法人南風会 介護老人保健施設 そよ風荘

〒638-0001 奈良県吉野郡下市町阿知賀 621-1
☎ 0747-52-2781 FAX 0747-53-2066

