

ケガの根本的な原因を取り除き 故障前よりレベルアップを目指そう！

北方はりきゅう接骨院 院長 善林 伸介

野球選手を悩ませる肩や肘の故障。マッサージや超音波治療などで一時的に良くなったとしても、しばらくすると再発してしまつというケースは少なくないだろう。北方はりきゅう接骨院では、そのような悩みを持つ選手に対して、ただ痛みを取るだけではなく、根本的な原因を取り除く治療で多くの症例を解決している。高校時代、投手としてケガで苦しんだ経験を持つ善林院長に、故障の治療法や対策などについて、じっくりと話を聞いた。

取材 西尾 典文

野球肩の解決のポイント

「肩甲骨と上腕骨のスムーズな動き」

野球肘の解決のポイント

「肘関節の動きと筋肉の張りをとること!!」

野球選手に多い 肩・肘の故障

――選手たちは、どのようなケガが目立ちますか？
「やはり野球選手は、肩と肘が多いですね。これは昔から変わらないうえです」
――肩・肘の故障について詳しく教えてください。

「肩の故障は、肩関節の動きが悪くなる前に、まず筋肉で固定されている肩甲骨の動きが悪くなることから始まります。その影響で肩関節に負担がかかるようになりますので、肩関節は別名、球関節」とも言われ、ボールのような形状になっています。そのため本来は転がって滑るような動きをするのですが、肩に痛みがあると転がりが悪くなりスムーズさを欠くこととなります」



●ぜんばやししんすけ
1980年山形県生まれ。小学校3年で野球を始め、高校時にはエース・主将として千葉県大会4回戦に進出。高校卒業後、はり師、きゅう師、柔道整復師の資格を取得し、2008年2月に北方はりきゅう接骨院を開院。地元の少年野球チームで故障予防の指導を行い、自身が所属している野球チームでも選手兼トレーナーを務めるなど、野球選手の治療やコンディショニングに深く携わっている。

「そうなんです。肩甲骨の簡単なチェック方法がありますので、少し紹介をさせていただきます。初めに、気をつけの姿勢から腕を横に90度まで上げてくださいます。ここまでは問題ないと思いますが、さらに上の角度まで上げていくのでしょうか？それ以上動いていないということになります。選手のみさんにもきつと役に立つと思いますので、よろしければ試してみてください」

――それでは、肘の故障についてはいかがでしょうか？

「いわゆる『野球肘』ですが、これには『外側型』と『内側型』の二種類があります。外側型は、投げる動きを繰り返すことで上腕骨と肘の骨・橈骨が圧迫され炎症を起します」

二つの効果的な治療法

――それは、先生が行っている治療法について教えてください

「当院には二つの特徴的な治療法があります。一つは、『特殊ローラー』を使用することです。これは傷んでいる靱帯・腱・筋肉などに、なすようにローラーをかけることで、組織の回復を早める効果があります。マッサージでは筋組織を整えることはできませんし、張りも取りきれないことがあります。この特殊ローラーを使えば、筋線維を整えることができますし、張りを早く取ることが可能になります」

――もう一つの特徴的な治療法についても教えてください

「もう一つは、関節可動域を最大限に広くするように意識して、『肩関節調整』や、『肘関節調整』を行うことです。これは私が学生時代に、競泳日本代表のトレーナーもされた先生から教わった治療法で、野球選手にも、とても効果があります。例えば、肘関節は投球時ににおいて（曲げる）伸ばす（ひねる）という複合的な動きをします。この動きがスムーズでない場合は、関節をうまく使えない場合ということになるので、肘関節調整で、スムーズに最大限に関節を動かせるように調整していきます」

「そうですね。予防策として有効なものとしては、関節の可動域を広くするストレッチとアイシングがあげられます。前田健太投手が行っている『マエケン体操』のような、動きながら伸ばす。動的ストレッチは特におすすめです。もちろん痛みがある間は休ませることが大前提ですが、違和感程度でしたら痛みの出ないくらいにの動きはした方がよいです。当院ではよくある方法として、肩関節をゼロポジション（およそ120度で壁に片手をつき、肩の付け根を動かすイメージでインナーマッスルを刺激してホグします。最初はできない方が多いのですが、コツをつかめばできるようになります。また、バランスボールに手をついた状態で肩を回したり、ぞうきんがけの体勢で腕を動かしたりします。やはり、動かしながらというのがポイントになります」

――ケガで苦労している選手も多いと思います。最後にメッセージをお願いします

「ケガでプレできないというのは、本当に辛いことです。その経験を今後活かしてほしいですね。今まで治療した選手の中には、リハビリメニューをしつかりとこなしてケガ前よりも関節がよく動くよ

問題が深刻化する前に対応が必要です！

- ✓症状レベルチェックリスト
※下記内容に3個以上当てはまる方は、治療をおすすめします。
- ☐腕を上げづらい
 - ☐腕を上げる時に引っかかる感じがする
 - ☐肩が回しづらい
 - ☐肘を曲げ、伸ばしづらい
 - ☐気をつけの姿勢で、片方の肩が前方に出ている
 - ☐肩甲骨の左右の位置が違う
 - ☐肩甲骨を内側に寄せづらい
 - ☐肩・肘の筋肉の張りが、なかなかとれない
 - ☐レントゲンで明らかな異常は認められなかったが痛い
 - ☐電気治療・マッサージで、なかなか症状が改善されない



特殊ローラーで、筋肉をなめすようにほぐしていく。筋線維を整え、張りも取ることができ

――マイナスをゼロではなくプラスに

「ケガをしてしまった場合のリハビリはもちろんですが、予防も大切になります。ケガ

「ケガでプレできないというのは、本当に辛いことです。その経験を今後活かしてほしいですね。今まで治療した選手の中には、リハビリメニューをしつかりとこなしてケガ前よりも関節がよく動くよ

北方はりきゅう接骨院
〈徒歩〉京成線 鬼越駅より徒歩8分 〈バス〉京成/本八幡駅より八幡橋(やかたばし)下車徒歩1分
〒272-0815 千葉県市川市北方2-34-10
TEL・FAX:047-332-5821
kitakataharkiyuu@kju.biglobe.ne.jp
http://kitakata-sekkotsuin.com/
北方はりきゅう接骨院

時間 月 火 水 木 金 土
午前 9:00~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ 9:00~12:00
午後 15:00~19:30 ○ ○ ○ 休 ○ 14:00~17:00
休診日：木曜午後・日曜日・祝祭日

故障の根本的な原因を取り除き 再発防止につとめよう！

北方はりきゅう接骨院 院長 善林 伸介

肩や肘の故障が一時的に良くなってもしばらくすると再発してしまう。どの病院に行っても治療法は同じで効果がない。そんな悩みを抱えたことはないだろうか。北方はりきゅう接骨院では、ただ痛みをとるだけではなく、根本的な原因を取り除く治療で多くの症例を解決している。自身もプレイヤーとしてケガと闘った経験を持つ善林院長に、故障の原因や治療法、予防策などについて詳しく話を聞いた。取材 / 西尾 典文



●ぜんばやししんすけ
1980年山形県生まれ。小学校3年で野球を始め、高校時にはエース・主将として千葉県大会4回戦に進出。高校卒業後、はり師、きゅう師、柔道整復師の資格を取得し、2008年2月に北方はりきゅう接骨院を開院。地元の少年野球チームで故障予防の指導を行い、自身が所属している野球チームでも選手兼トレーナーを務めるなど、野球選手の治療やコンディショニングに深く携わっている。

「まずは、今の仕事に就くにつけてお伝えください」
「小学校から高校まで、野球を続けてきたのですが、肩や肘を痛めた時に、医療機関にお世話になったことがきっかけです。痛みで悩んでいる方に、今度は自分が恩返しできればいいと思っています。今の仕事を違えました」
――選手たちはどのような悩みを持て来院されますか？
「野球に關して言うと、やはり肩や肘の故障が多いですね。他の病院などで治療を受けてもなかなか良くなりません。紹介を受けて来院される方もいます。紹介を受けている特徴的な治療について教えてください」
――先生が行っている特徴的な治療について教えてください

「そうなんです。肩甲骨の簡単なチェック方法がありますので、少し紹介をさせていただきます。初めに、気をつけの姿勢から腕を横に90度まで上げてくださいます。ここまでは問題ないと思いますが、さらに上の角度まで上げていくのでしょうか？それ以上動いていないということになります。選手のみさんにもきつと役に立つと思いますので、よろしければ試してみてください」

――それでは、肘の故障についてはいかがでしょうか？



善林院長が頼りにしているというスタッフの佐藤さん(左)と根津さん(右)

北方はりきゅう接骨院
〈徒歩〉京成線 鬼越駅より徒歩8分 〈バス〉京成/本八幡駅より八幡橋(やかたばし)下車徒歩1分
〒272-0815 千葉県市川市北方2-34-10
TEL・FAX:047-332-5821
kitakataharkiyuu@kju.biglobe.ne.jp
http://kitakata-sekkotsuin.com/
北方はりきゅう接骨院

時間 月 火 水 木 金 土
午前 9:00~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ 9:00~12:00
午後 15:00~19:30 ○ ○ ○ 休 ○ 14:00~17:00
休診日：木曜午後・日曜日・祝祭日