

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



「肩の痛み」と「肩関節」の関係について

「まずは、今の仕事に就きつづけをお聞かせください。」
「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という思いで、今の仕事を選びました。」
「選手たちはどのような悩みを持って来院されますか?」
「野球に関して言うと、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らず、紹介を受けて来院される方もいらつやいます。」
「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。」
「そうですね。例えば肩の痛みや動きが悪い選手には、肩関節調整を行っています。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。肩関節は別名「球関節」とも言われ、ボールのような形をしています。そのため、本来は転がって滑るよう

●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。

な動きをするのですが、肩に痛みがあるとなりが悪くなり、スムーズに滑らなくなります。野球で言えば、投球動作を繰り返すことで、このボール状の肩関節がスムーズに動かなくなることがあります。そうすると、関節周囲のインナーマッスルにストレスがかかって炎症を起こしたり、ひどい場合には部分断裂になることもあります。マッサージで痛みを和らげたり、休ませることで炎症が良くなったとしても、球関節が滑らかに動かなければ根本的な解決にはなりませんね。」
「関節可動域を広げ、筋肉の柔軟性を保つことで故障の原因を取り除く。」
「肩関節調整について、具体的に教えてください。」
「まずは左右の肩を見比べることから始めるのですが、関節の動きが悪く、可動域が狭くなっている場合には、投げる方の肩がで肩のように前に入ってしまった状態です。次に肩甲骨の位置が正常か、肩甲骨がスムーズに動くかどうかを調べます。痛みがある選手は、腕を上げたり肩を回すという動作の中で、引っかかりがあり、それが痛みに繋がっているケースが非常に多いんです。こうした場合には、さまざまな治療を行うのですが、それでも改善されないという時は、手を使った特殊な方法で、転がりや滑りを良くし、可動域が広がるように調整していきます。また、肩関節や肘関節の周囲の筋肉が固くなっている場合に



特殊なローラーなども使用して、患者様一人一人に合った治療を行っている



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》京成バス 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
kitakataharikyuu@kiu.biglobe.ne.jp
http://kitakata-sekkotsuin.com/

北方はりきゅう接骨院

【野球診療は、お電話にてご予約ください】

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

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

「個人の見解としては、負担のかかるフォームやオーバユース(使いすぎ)が多いと感じています。他には、ウエイトトレーニングとストレッチのバランスの悪さでしょう。高校生になってウエイトトレーニングを始めるのは決して悪いことではありませんが、筋肉を強く大きくすることに意識が向き過ぎて、関節の可動域が狭くなってしまうことがよくありますね。」
「故障を予防するための取り組みとして、どのようなことができるでしょうか?」
「大きく言うと、可動域を広くするストレッチとアイシングの2つがあります。昔からある、動作を止めて行うストレッチは、筋肉が伸びる動きにストレッチをかけてしまいます。そのため最近では、動きながら伸ばす、動的ストレッチを行っているチームが増えています。広島の前田健太投手の「マエケン体操」なんかもその一種ですね。」
「それでは最後になりますが、全国の球児にメッセージをお願いします。」
「高校野球は一生に一度しか経験できない素晴らしいスポーツです。勝ち負けもありますが、最高の仲間と最高の思い出ができるように完全燃焼してもらいたいです。」

でしょうか?

「大きく言うと、可動域を広くするストレッチとアイシングの2つがあります。昔からある、動作を止めて行うストレッチは、筋肉が伸びる動きにストレッチをかけてしまいます。そのため最近では、動きながら伸ばす、動的ストレッチを行っているチームが増えています。広島の前田健太投手の「マエケン体操」なんかもその一種ですね。」
「それでは最後になりますが、全国の球児にメッセージをお願いします。」
「高校野球は一生に一度しか経験できない素晴らしいスポーツです。勝ち負けもありますが、最高の仲間と最高の思い出ができるように完全燃焼してもらいたいです。」