

東上療術院ニュースレター

ツボの心得

Vol.33 2026.01

～今号のテーマ～

★腕が上がらない原因

★MAJIDE 販売&活躍選手

[差出人] 583-0995

大阪府南河内郡太子町太子439-1

NPO 法人 日本手技療法協会会員

KOBA 式体幹バランス協会会員

Therapy&TrainingStudio

東上療術院

0721-98-6009

<https://www.toujoumethod.com/>

当院 HP は左の QR コードから！

エキテン 口コミスピードくじ

このお店の口コミを書くと

Amazonギフト券 1,000円が

その場で当たる!

amazon.co.jp
ギフト券

応募方法

- このアドレスに空メールを送信
kj-6546279@ekiten.jp
- 届いたメールのURLをクリックして口コミを投稿
- その場でAmazonギフト券が当たる! **ハズしても Wチャンス!**

※support@ekiten.jp からのメールを受信できるようにしてください。
※迷惑メールは配信されません。(エキテンメールは配信)
※本品のデザインや仕様は予告なく変更することがございます。予めご了承ください。

Amazon.co.jp は、本キャンペーンのスポンサーではありません。
Amazon ギフト券抽選については <http://amazon.co.jp/giftcard/ko> もご確認ください。
Amazon, Javari.jp, Amazon.co.jp および Amazon.co.jp のロゴは Amazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。
個人情報保護株式会社デザインワン・ジャパンによって収集・利用・管理されます。お問い合わせは info@ekiten.jp まで。

東上療術院



★腕が上がらない原因★

「腕が上がらない、上げると痛い」「夜に寝ていたら肩が痛む」と来られる方がいらっします。

いわゆる五十肩とか四十肩と言われる症状ですが、大体その年齢で頻発しやすいからそう言われるだけで、年齢は関係ありません。

原因は多数ありますが、以下の2パターンが多いです。

① 肩甲骨が動いていない

肩甲骨が動いていないのは筋肉同士が固まっているからです。肩関節は多くの筋肉が作用する事で様々な動きが可能です。

人体で最も可動域のある関節で、肩甲骨は浮遊骨と言われ筋肉で支えられている骨です。よく動ける分、不安定な関節という事です。

腕を上げる時は、肩甲骨上部が内側へ、下部が外側へスライドする事で腕を上げています。



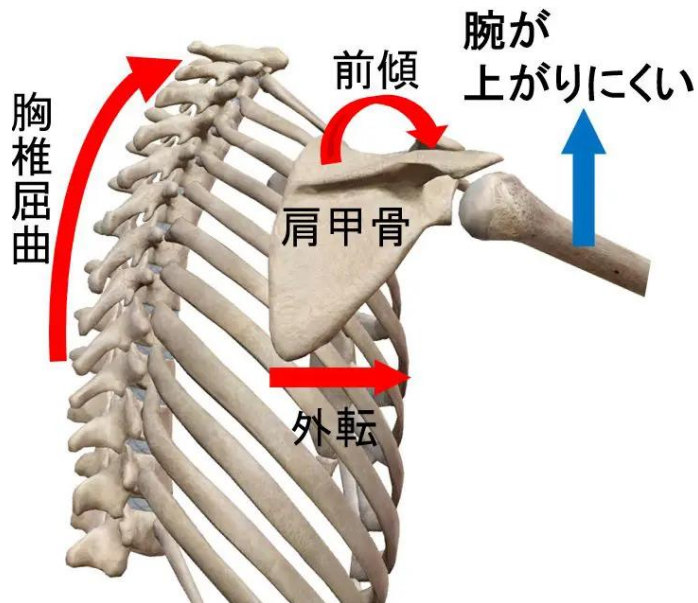
肩甲上腕リズムといって挙上動作の3分の2は肩甲骨と上腕骨で動かしています。肩甲骨周辺の筋肉が凝り固まって動きが悪いと、腕は上げにくくなります。

② 肋骨(ろっこつ)が動いていない

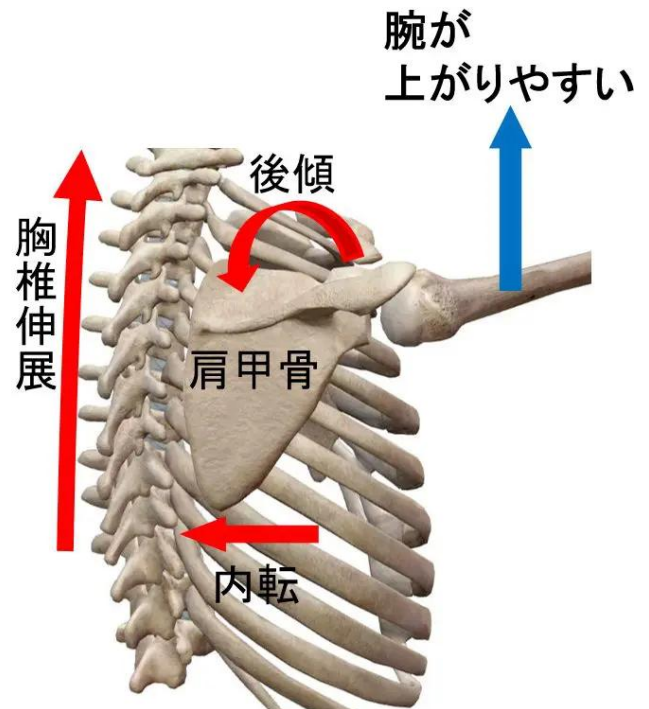
猫背の姿勢で肋骨が内側に入ったままだと、腕が上がり切りません。挙上動作の残り3分の1は肩甲骨と胸郭で動かしています。

腕を上げると同時に肋骨がしなるように動けば、肩甲骨も動きやすくなります。

(背骨が曲がった猫背の状態)

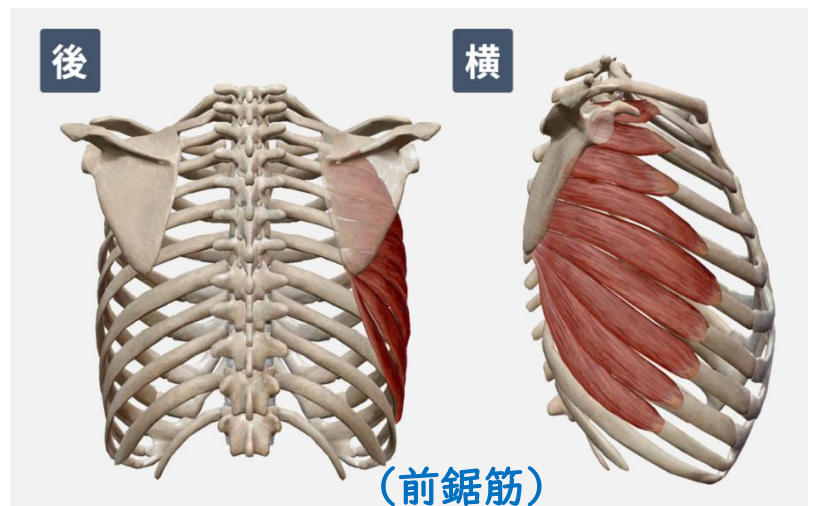


(背骨が正常な状態)



そのしなりに作用するのが前鋸筋(ぜんきょきん)です。ここが固いと腕が上がりにくいです。

他にも、鎖骨の動きが悪い、肩の三角筋の癒着があると肩が動きません。服の脱ぎ着で痛みが出やすいです。



以上のように原因は様々ですが、肩甲骨、肋骨が動いていない場合(筋肉の癒着)が多いです。施術後は「腕が上がる!」に加え、「息が楽!」って方が多いです。おそらく、胸椎や肩甲骨を含めた胸郭が動きやすくなったからだと思います。

前鋸筋のストレッチ



ポイント

胸を下げるように行います。

腰や腹部は下げないで、腰はできるだけ反らないように。最初は片手で、慣れたら両手で 行っても OK です!

気を付けないといけないのは施術を受ける時期です。
冒頭でも言いましたが、「寝ていたら肩が痛い、うずく」と感じる時は炎症期です。
横になるだけでも血流はよくなるので、それで痛むのは、内出血しているような状態です。

ですから、炎症期に肩周りを施術すると余計に悪化する事もあります。整形外科で痛み止めや湿布で1~3カ月で痛みは治まってきます。

痛みがましになった時（拘縮期）に腕が以前と同じように動かせる人は50%、残り50%は動きにくくなると言われています。

拘縮期は施術する事で改善されます。なんでも年齢のせいにははいけません。
「フローズンショルダー」と揶揄されるほど、肩周りは固まりやすいです。氷のようにカチコチになる前に日頃の身体のメンテナンスとして施術を受けに来て下さい。

★MAJIDE 販売開始★

7月よりサッカー元日本代表の本田圭佑さんが立ち上げたジュニアプロテイン「MAJIDE」を販売しています。

ネーミングはふざけていますが（笑）、中身は本物、マジでお薦めします。

成長期のプロテインって意外と高価だったり、安くても成分がいまいちな物が多い中、これは良い！

1日に必要なビタミン群、鉄分、たんぱく質8g等が1杯で摂れます。

1杯100円、月3,000円で成長期に必要な栄養素が摂れます。



メーカー様のオンラインミーティングでは、身長伸び率が高まったというお話でした。ただ、これは比較対象できないので、なんとも言えません。

価格は以下の通りです。（税込）

★1袋（600g） ¥3,000 ★2袋 ¥5,800（@¥2,900）

★3袋 ¥8,400（@¥2,800） ※ココア味のみです

全ての人々が持つ「伸びしろ」を 無限の可能性に変える

遠藤保仁
MAJIDE 公式アンバサダー

本田圭佑
MAJIDE 発起人

植物由来の
甘味料「ステビア」のみ使用

マジで
MAJIDE
成長期に必要な栄養素がたっぷり！
11種類のビタミン配合！
牛乳600ml
ココアパウダー
600g

厚生労働省の
基準を満たした
栄養機能食品

お子さまの
成長期を
全力サポート

忙しい朝でも
苦手な食べ物があっても

この1杯でまるごと
速攻栄養チャージ!

マジで
MAJIDE
11種類のビタミン配合！

鉄分	カルシウム	ビタミン
ほうれん草 2束	牛乳 600ml	いちご 10個 ふた肉 100g にんじん 1/2本 たまご 14個 バナナ 3本 ブロッコリー 100g

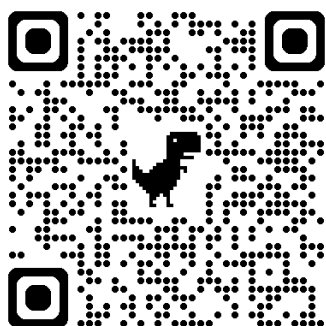
MAJIDE 1杯分(牛乳)でとれる栄養素を食材に置き換えた場合の目安量です。

メーカー価格¥3,218よりお求めやすく、まとめ買いは更にお安く提供させていただきます。

対象年齢は6～15歳、我が子がこの年齢だったら飲ませています。
大人が飲んでも問題ないですが、子供と体格が違うので、コスパは悪いかもしれません。また、育成年代や妊婦さん(胎児)に必要な葉酸も入っていますが、成人には不要です。

メーカー様はまだ2年目の若い会社です。ですので、まだ大手量販店では扱っておりません。

購入ご希望の方はご来院された時に、または当院 HP にストアを開設しておりますので、そちらからご注文下さい。



←当院ストアの QR コードです。

お支払いは商品引き渡し時、もしくは銀行振込です。

★活躍してくれています★

スポーツクライミング日本代表の吉田智音選手、昨シーズンのワールドカップ全6戦を経て、リード種目で世界ランク3位になりました！

9月にソウルで行われた世界選手権では2位！それを合わせた通期の世界ランクは1位になりました！おめでとう！



クライミングに特化したトレーニングは何もない状況から「これは良い」「これはなんか違う」と本人と話をしながら作り上げてきました。

ですから、彼のおかげで世界に通じる選手に必要なフィジカルはどれほどのものなのか、よく分かりました。感謝しかありません。



2028ロス五輪の代表に一番近い位置で今後のシーズンを乗り切ってほしいです。皆様の熱いご声援、よろしくお願い致します。(本人から掲載の許可を得ています)

目標は違えど、スポーツに打ち込む学生が多数来てくれています。スポーツに打ち込むと「もっとうまくなりたい」と思うのは自然で、そこを体幹バランストレで手助けできればと思います。限られた青春を輝かせ、人生の糧にしてくれたらこんなに嬉しい事はありません。

自分もやり投げをしています、昨シーズンは2大会に出場し、自己ベストを更新したものの、納得の投擲には及びませんでした。

ただ、私の年代になってくると、腰椎ベルトを巻きながら、肩や肘はテーピングで固めながらといった方が多い中、すっぴんで競技が続けられているのは日頃の鍛錬のおかげです。

実技の練習時間、場所の確保など環境はきびしいですが、続ける事で得られる知識は多いです。



(檀原公苑陸上競技場での練習)

★一部価格改定と paypay 導入★

2025年6月より一部価格の改定をしております。2001年の開業以来、24年間価格の維持を努力してきましたが、昨今の物価高を鑑み、誠に不本意で申し訳ございません。

施術料 60分 4,000円→4,500円 **次回予約割引** 10%オフ→500円オフ

施術来院回数券 5枚綴り 18,000円→20,000円

施術出張回数券 5枚綴り 23,000円→25,000円

体幹バランストレ パーソナル60分学生 2,000円→2,500円

他は変更なしです。

改定に伴い、お支払いに paypay が使えるようになりました。

※トレーニング各クラス(ジュニア、シニア、一般)は月謝袋の現金のみです。

この10月で開業して丸25年となります。

肩や首のコリ、足腰の痛み(脊柱管狭窄症やヘルニア)、膝の痛み等の症状を改善する施術家として、スポーツパフォーマンス&健康寿命を伸ばすトレーナーとしてこれからも「地域を元気に」をモットーに走り続けます。