

柔道整復師から学ぶ

百歳時代の健康からだ作り

ゼロポジション体操で
肩の不調を解消

肩が凝る・痛いなど肩にトラブルを抱えた方も多いのではないのでしょうか。脱臼した肩関節を元の位置に戻す場合、肩と腕を人間にとっていちばん自然な状態にして整復しますが、この状態をゼロポジションといいます。

ゼロポジションとは、肩甲骨にある盛り上がった骨と、

動画は
こちらから
ご覧ください



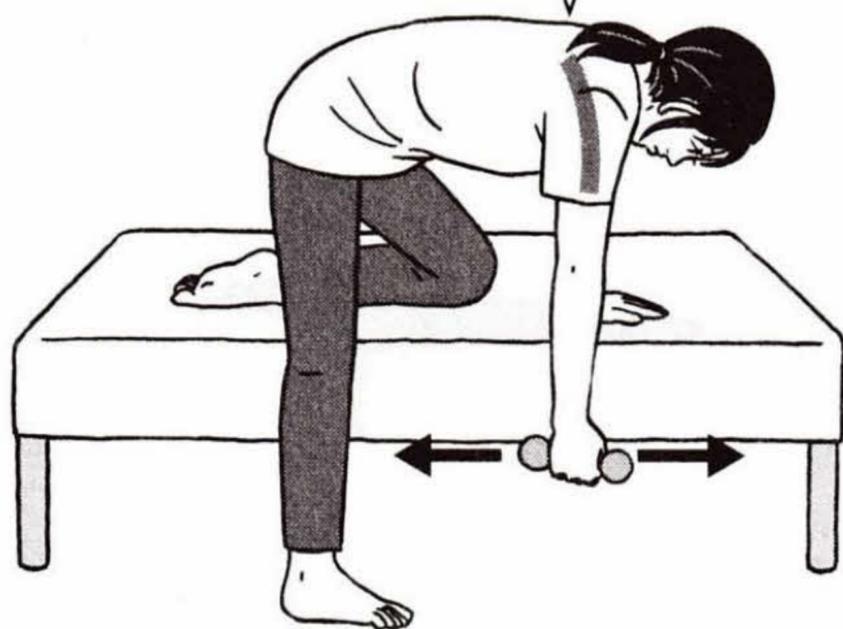
肩と肘をつなぐ骨が一直線になる位置のことです。この体勢を取ると肩周りの緊張が分散され、関節が安定します。

下図のように台などを使ってゼロポジション体勢を作り、不調なほうの指先を床に向けて垂直に垂らします。腕の重みを感じつつ、少しずつ前後に振りましょう。

塩川哲也

簡単にできるゼロポジション体操

肩と肘をつなぐ骨を一直線に。



*痛みが増すなど、異常がないことを確認しながら行いましょう。

①不調を感じる肩と反対側の手と脚を台などに乗せ、不調を感じるほうの指先を床に向けて垂直に垂らす（ゼロポジション）。

②腕の重みを感じながら少しずつ前後に振る。1kg程度のダンベル（なければ水を入れたやかんなどでも可）を持って前後に振るとさらに効果的。