

柔道整復師から学ぶ

百歳時代の健康からだ作り

手指や肘の関節の痛みは動かして和らげる

私たちが痛みを感じるメカ

ニズムには、脳や脊髄が深く関わっていますが、関節痛の場合、痛む関節より一つ上位（体の中心に近い）の関節を動かすことで、痛みを軽減できることがあります。例えば最も指先に近い第一関節が痛いときは第二関節を、第二関節が痛いときは指の付け根の関節

を動かします。

同じ理屈で、指の付け根が痛いときは手首を、手首が痛いときは肘の関節を動かします。このとき大事なものは痛む箇所は動かさないようにすることです。いずれも図を参考にし、反対側の手を使って丁寧に屈伸を行いましょう。

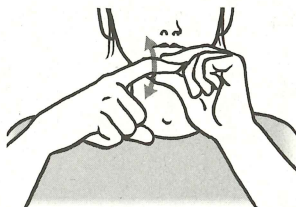
塩川哲也

動画はこちらから
ご覧ください

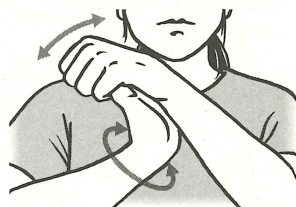
手指や肘の関節の痛みを和らげる運動

● 指の関節などが痛い場合

第一関節が痛い場合は第二関節を、第二関節が痛い場合は指の付け根を、指の付け根が痛い場合は手首を、手首が痛い場合は肘を、それぞれ反対側の手を使って曲げ伸ばしする。一度に7回程度行う。



● 指の付け根の関節が痛い場合



手首をいろいろな方向に曲げ伸ばしする。一度に7回程度行う。