

柔道整復師から学ぶ

百歳時代の健康からだ作り

ひじの外側の痛みを
解消するストレッチ

日常生活で物をつかんだり、掃除中に雑巾を絞ったりするとき、ひじの外側が痛いことはありませんか？ これは腕を使い過ぎることで起こる筋肉の炎症が原因です。手首や指を伸ばす筋肉の腱がひじの外側にあるため、その部分に痛みが出やすいのです。

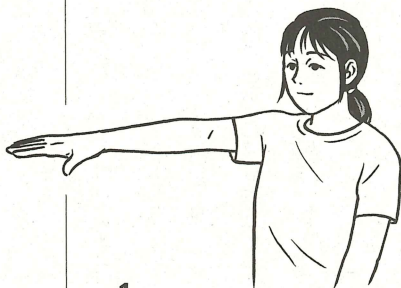
この症状は上腕骨外側上顆

動画は
こちらから
ご覧ください



炎（テニスひじ）と診断される
ことが多く、スポーツをしな
くても、例えばパソコンの使
い過ぎなどでも発症すること
があります。そのまま腕を使
い続けていると痛みが強くな
ることがあるので、違和感を
覚えたらひじから手首までの
ストレッチを行いましょ。

塩川哲也



1.

痛いほうの腕を床に平行に
上げてひじを伸ばし、手の
ひらを下に向ける。

2.

反対の手の親指を
手のひらにしっかり
当て、それ以外
の指で手のこうを
押し下げ、指を下
に向ける。手首が
心地よく伸びる程
度の力で1回20
秒間キープ。これ
を朝・昼・晩と
1日3回行う。

