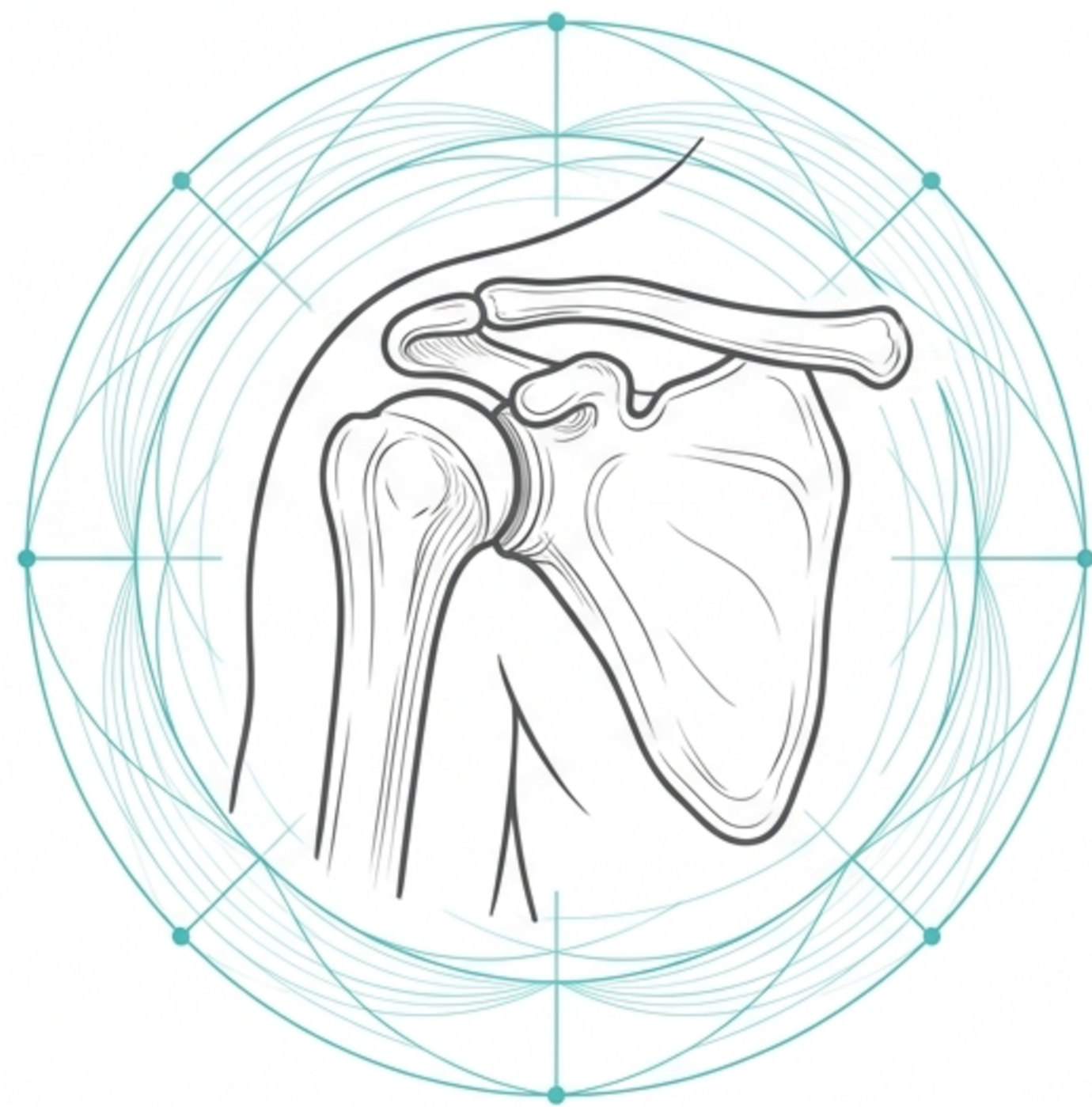


# 痛みの処方箋：親指 アップエクササイズ

30代～50代の「治らない肩の痛み」を  
根本から解消する1日3分のホームケア

理学療法士が解説



# こんな「日常の痛み」、我慢していませんか？



洗濯物を干すときに、  
肩がピキッと痛む



エプロンの紐を  
後ろで結ぶのがツライ

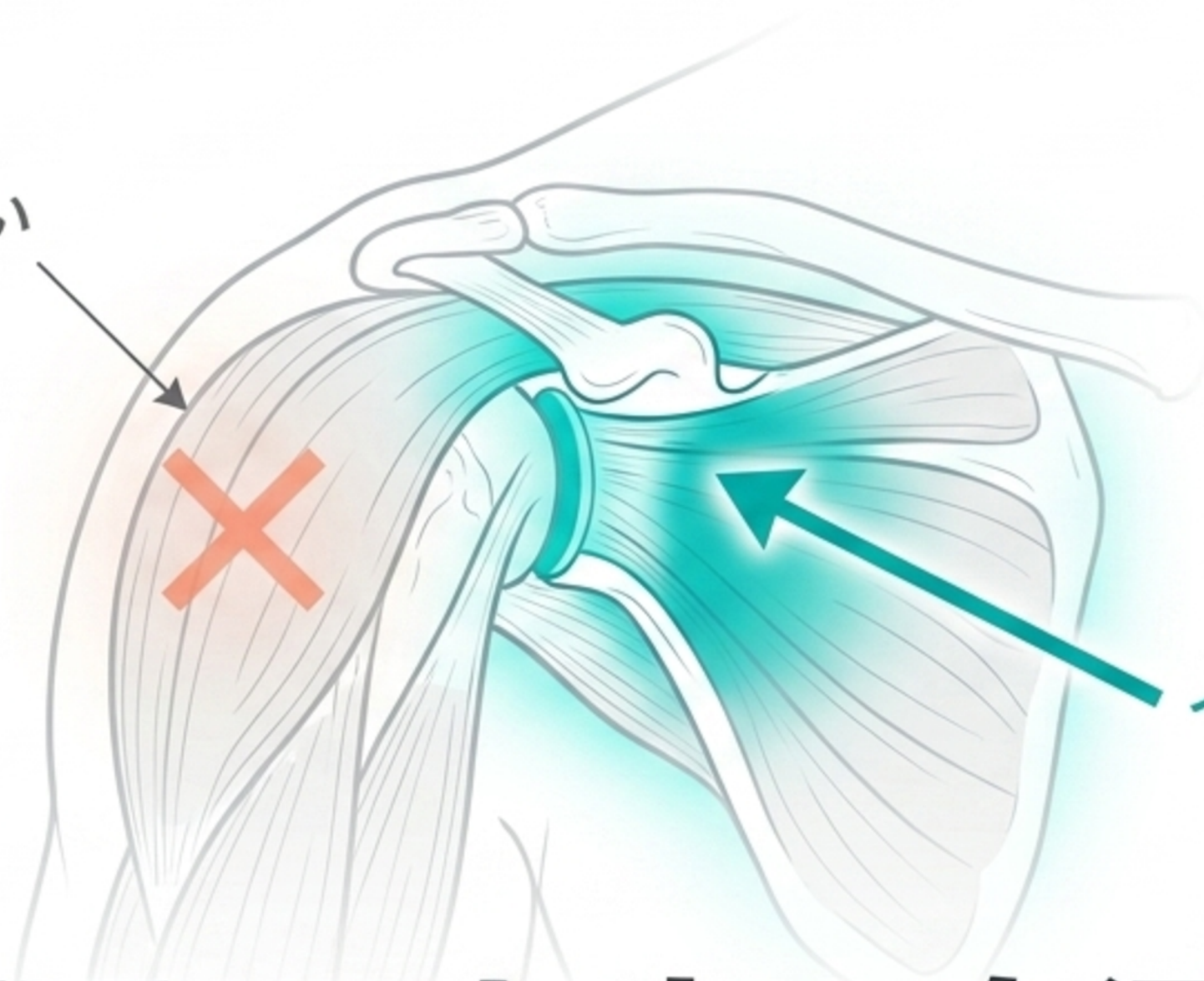


夜、肩を下にして寝ると  
痛くて目が覚める

マッサージに行っても「その場しのぎ」…何ヶ月も痛みを引きずっていませんか？

# 痛みの原因は「肩の表面」にはありません

表面の筋肉のコリではない



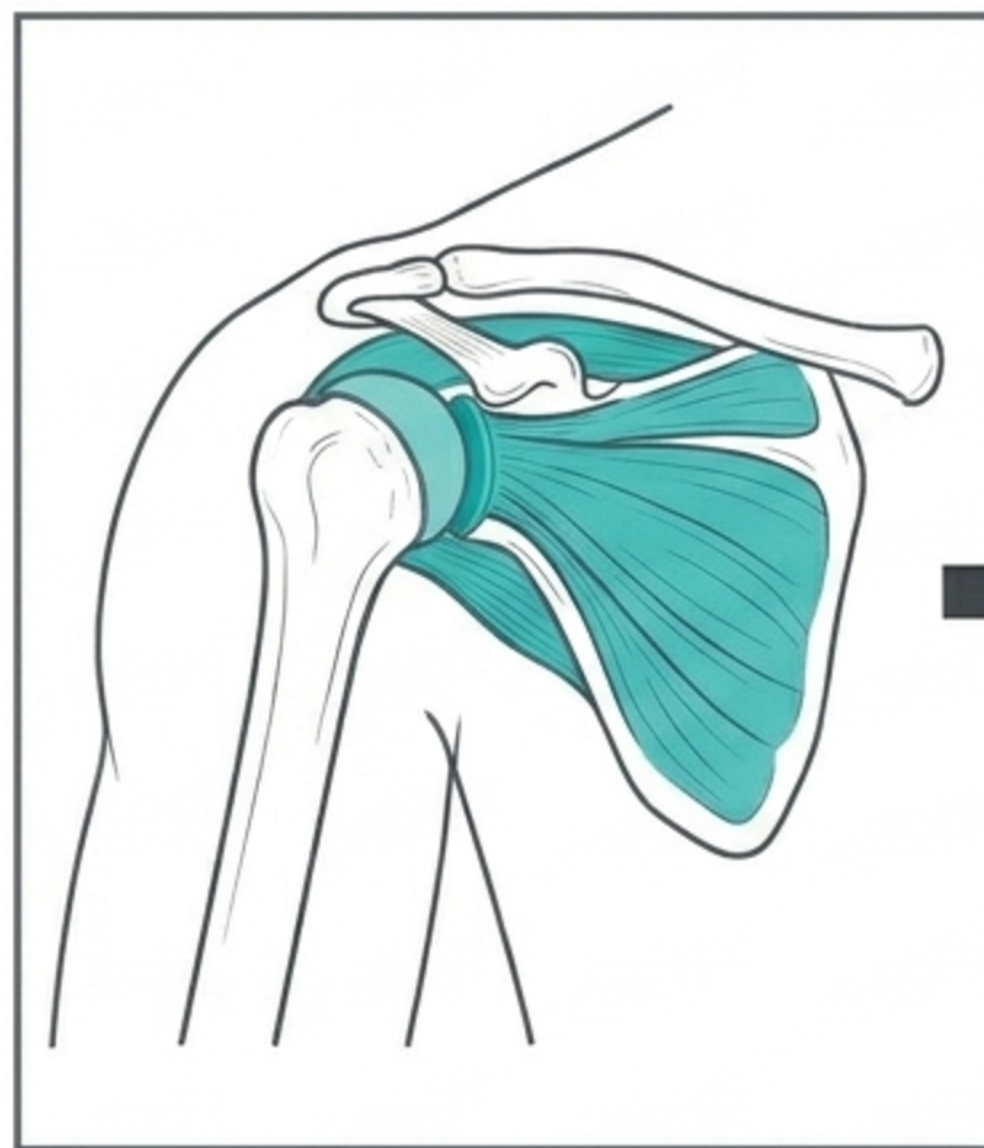
インナーマッスルの筋肉と  
(サブクロミアル空間)

**本当の原因は、お肉の奥深くにある  
「インナーマッスルのサボり」です。**

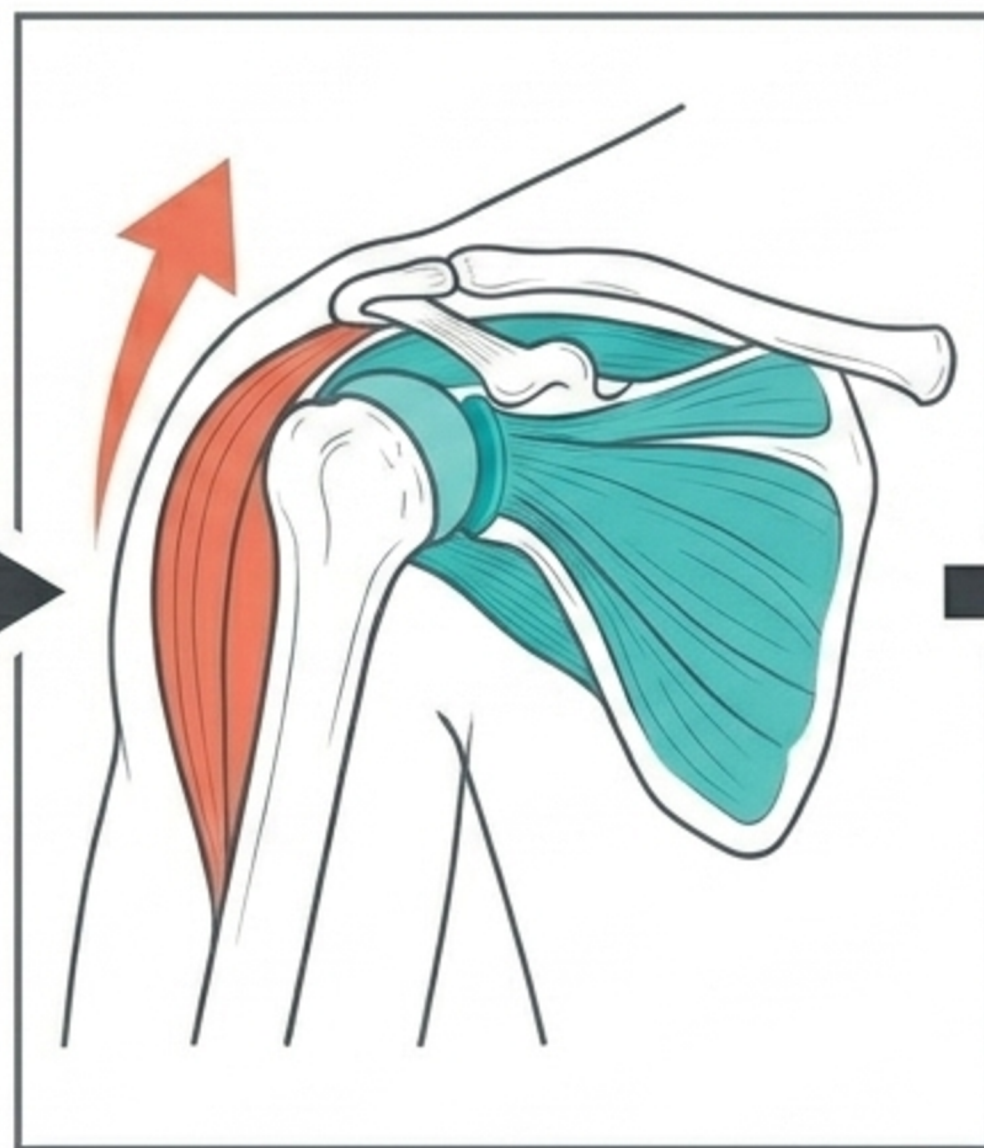
# 肩を動かす「2つの筋肉」のバランス崩れ

	アウターマッスル	インナーマッスル
筋肉名	三角筋	棘上筋
位置	肩の表面	肩の奥深く
役割	大きな力を出し、 腕を力強く持ち上げる	関節を正しい位置に 引き寄せて支える
現在の 状態	頑張りすぎ 	サボり 

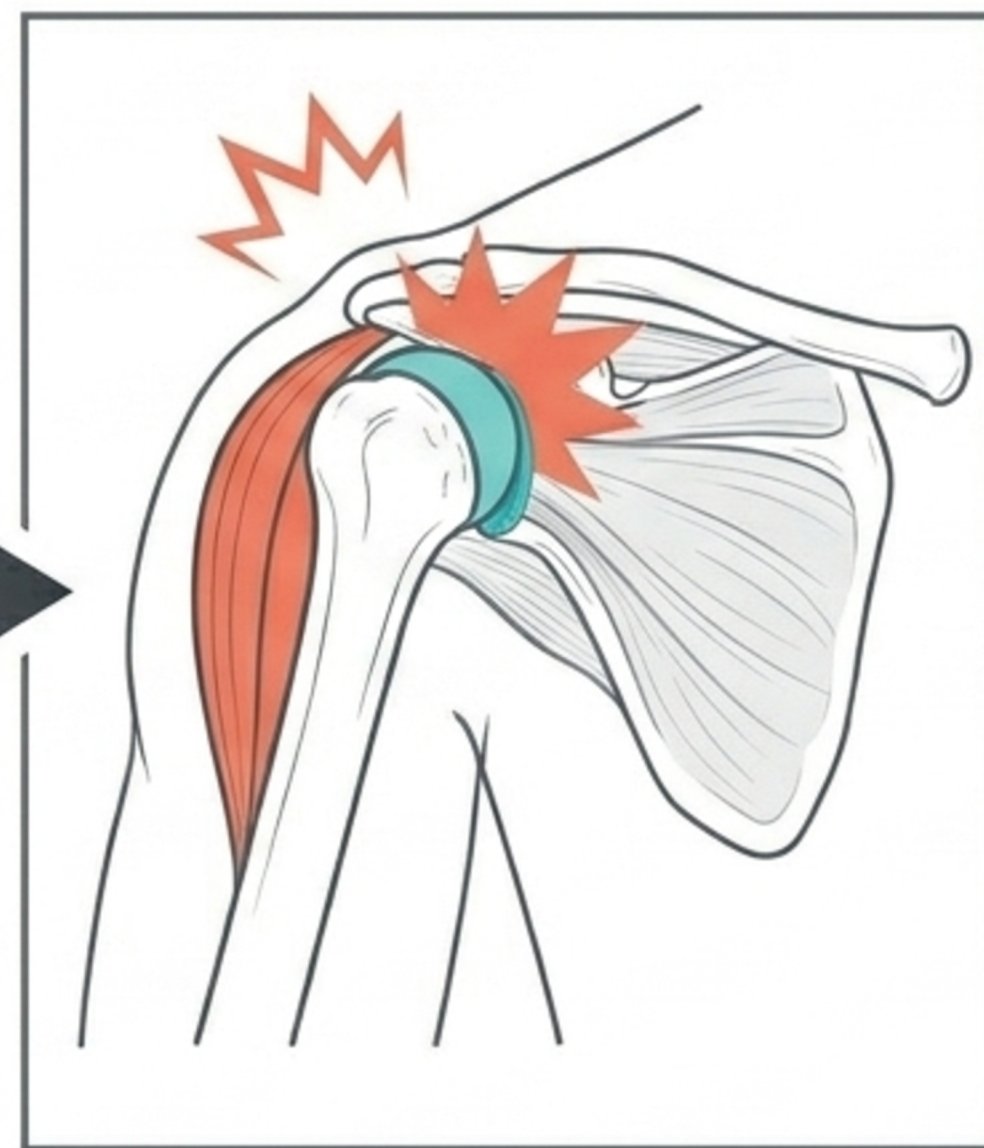
# なぜ「骨と骨」がぶつかって痛むのか？



インナーマッスルがサボる



アウターマッスルだけが  
腕をグッと引っ張り上げる



肩の関節の中で骨同士が衝突  
＝「インピンジメント」の発生



サボっている奥の筋肉を、ピンポイントで目覚めさせる。

**痛みを根本から解消する「親指アップエクササイズ」**

激しい筋トレは不要です。正しい「角度」と「手の向き」が、痛みを消し去る最大の秘訣です。

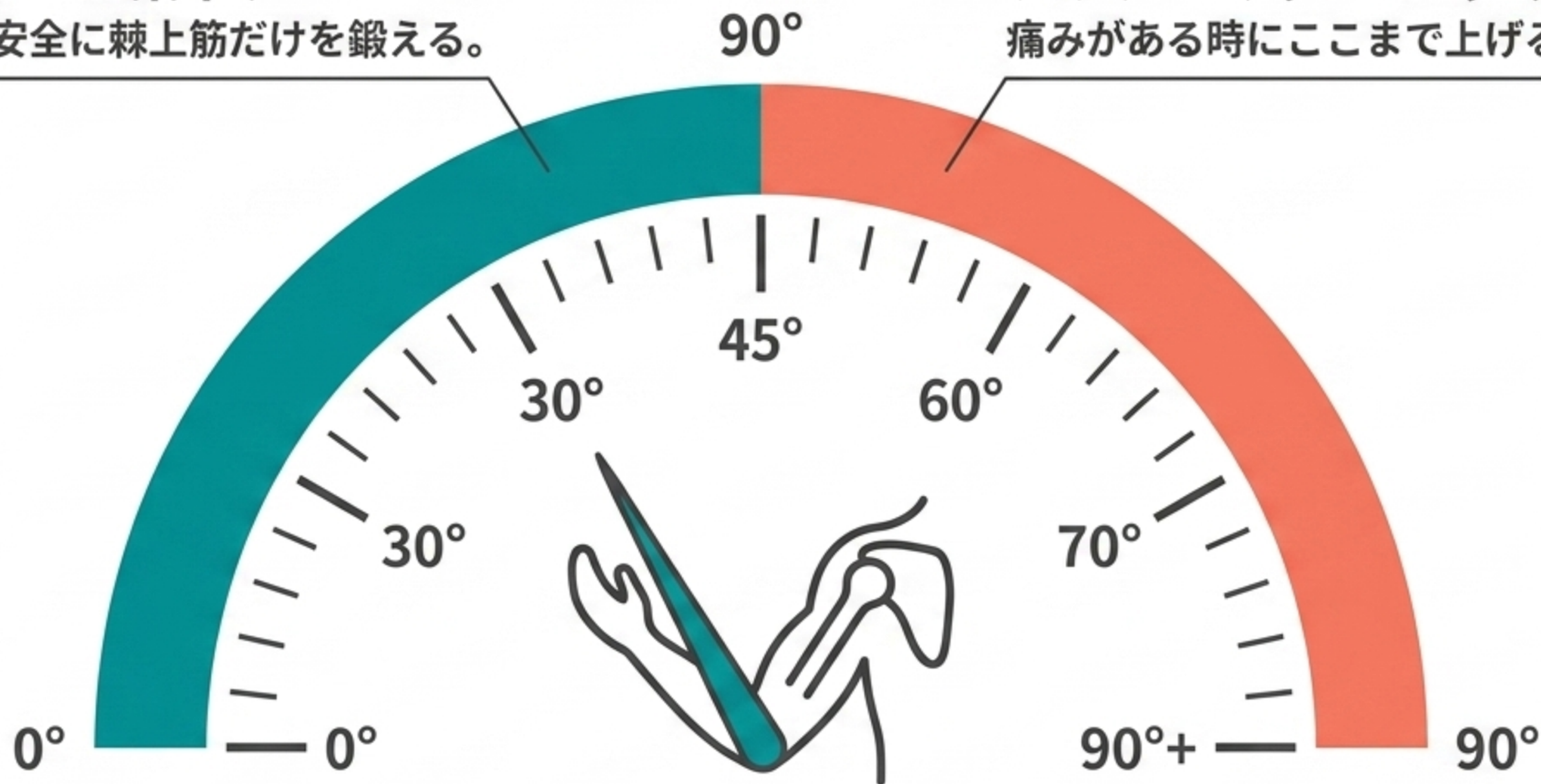
# ルール①：「角度が命」 高く上げすぎない

インナーマッスル集中ゾーン

★ここが重要！安全に棘上筋だけを鍛える。

アウトーマッスル（三角筋）ゾーン

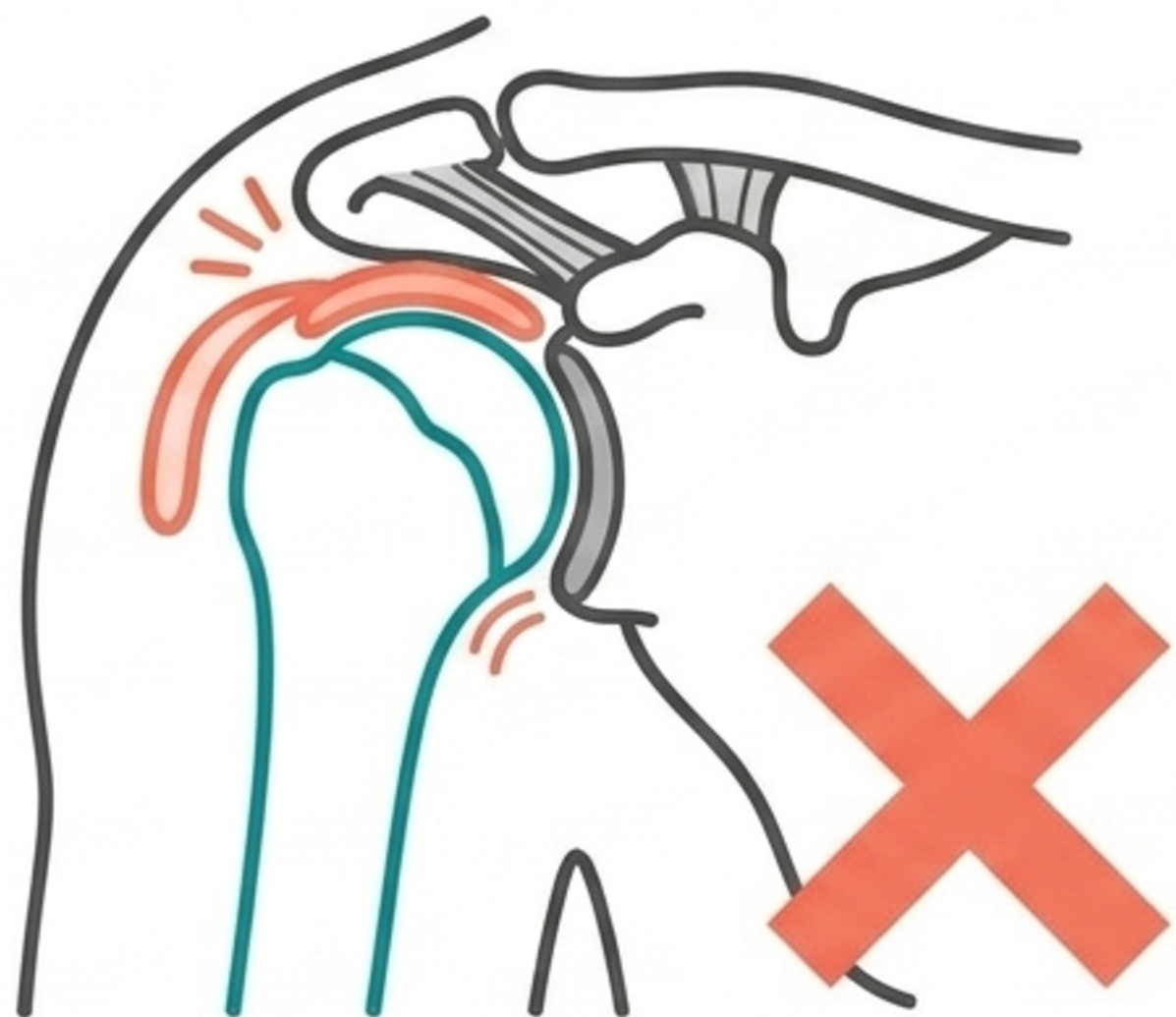
痛みがある時にここまで上げると悪化の危険。



腕は「下から30度～45度」の低い位置でピタッと止める！

# ルール②：「親指は上」 痛みのない通り道を作る

## The Wrong Way



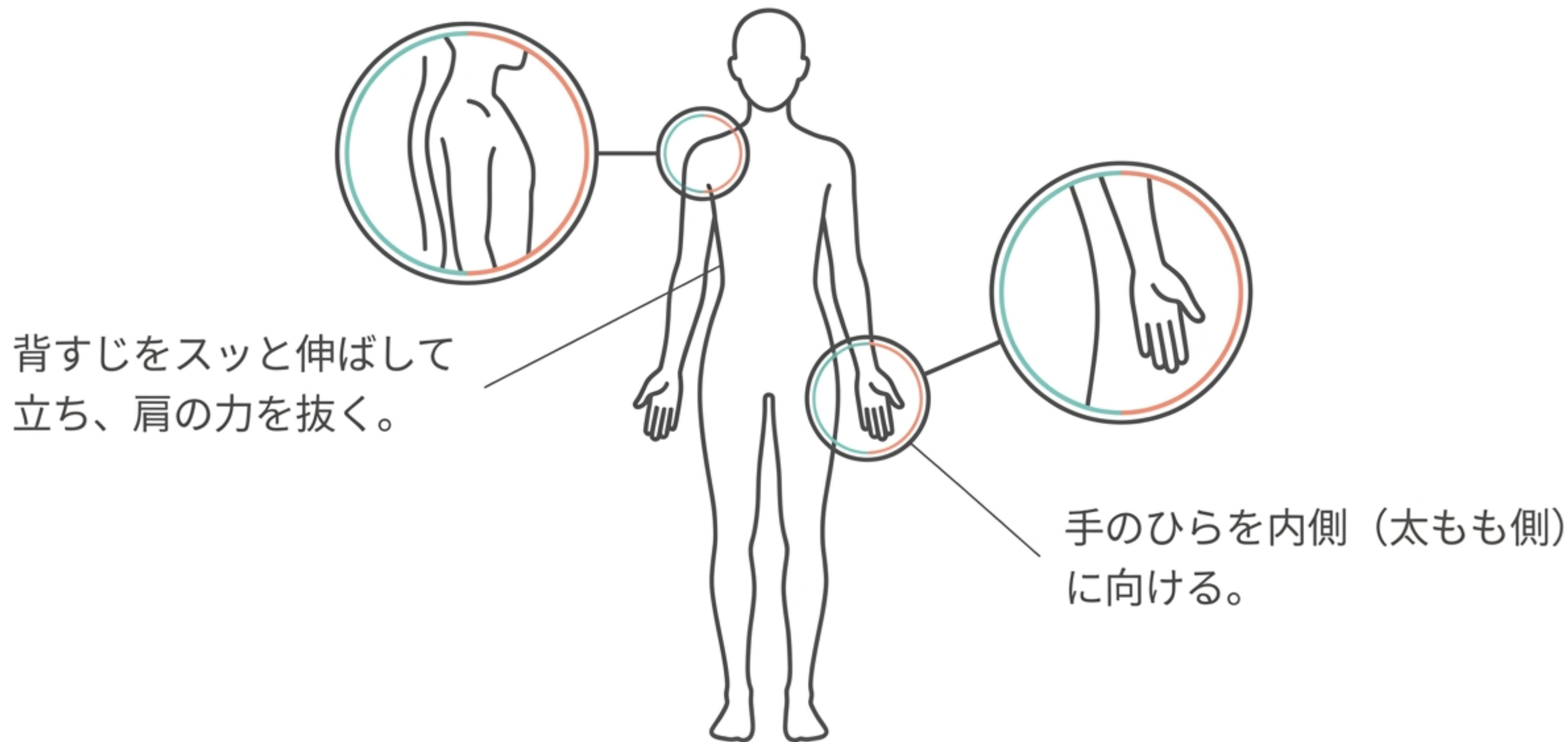
親指が下や横向きだと、  
骨の通り道が狭く衝突しやすい。

## The Right Way



親指を上に向けることで、肩の骨がコロンと回転。  
関節に「通り道」ができ、安全に動かせる！

# 【実践】 親指アップエクササイズ：①スタート姿勢

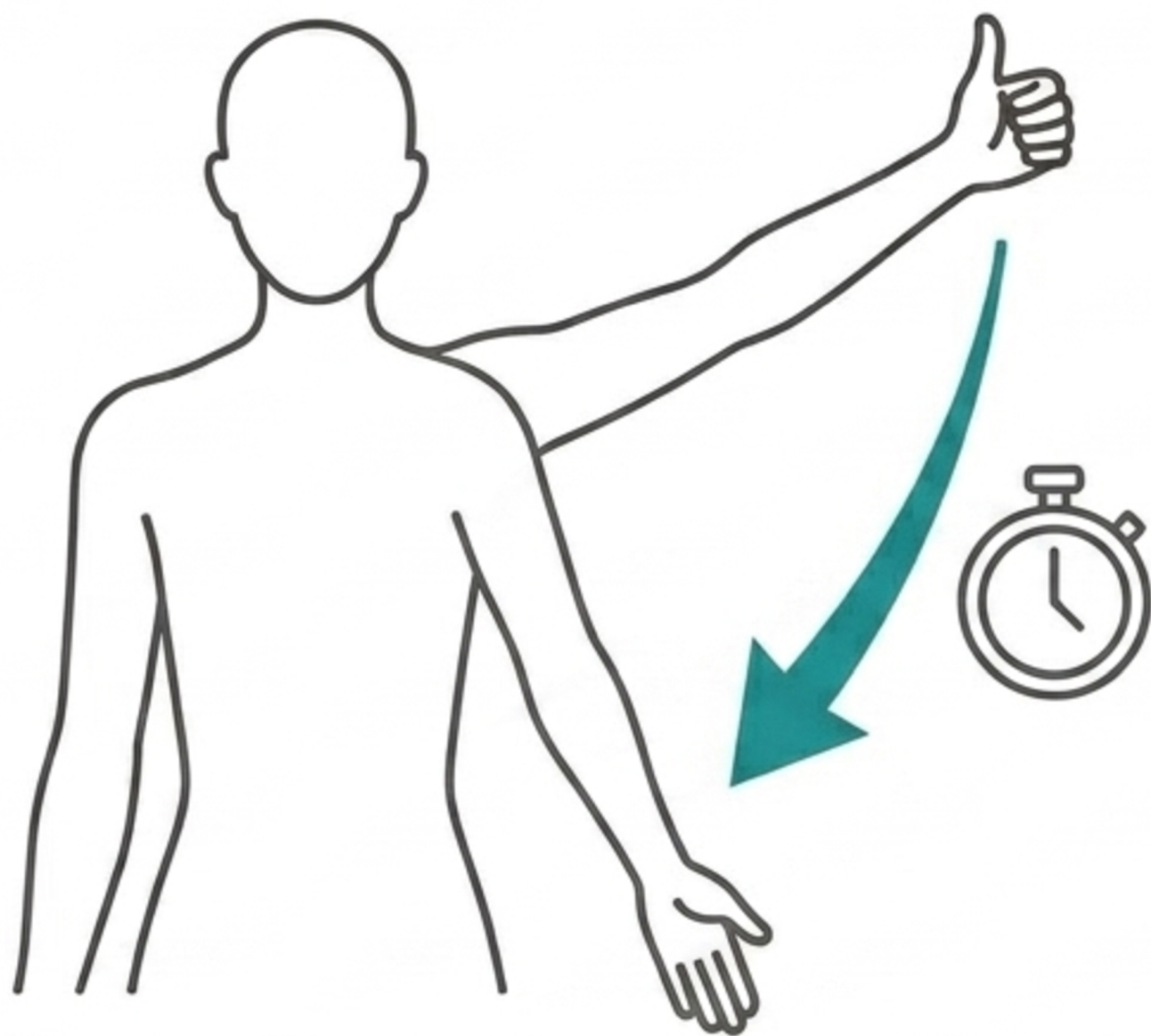


## 【実践】親指アップエクササイズ：②腕をあげる



真横ではなく、肩甲骨が動きやすい「斜め前」に向かってゆっくり開くのがポイント。

## 【実践】③ ゆっくり下ろす & 処方箋



上げたときと同じスピードで、  
ゆっくりと元の位置に下ろします。

### 運動の処方箋

回数：10回で1セット

頻度：1日2～3回

タイミング：テレビを見ながら、  
仕事の合間などに

# 運動を続けたあなたに訪れる「最高の未来」



## 朝の家事がスムーズに

洗濯物や高い棚の荷物も「ピキッ」と痛まない。



## ファッションの自由

後ろファスナーやタイトなコートも驚くほど滑らかに。



## ぐっすり眠れて朝スッキリ

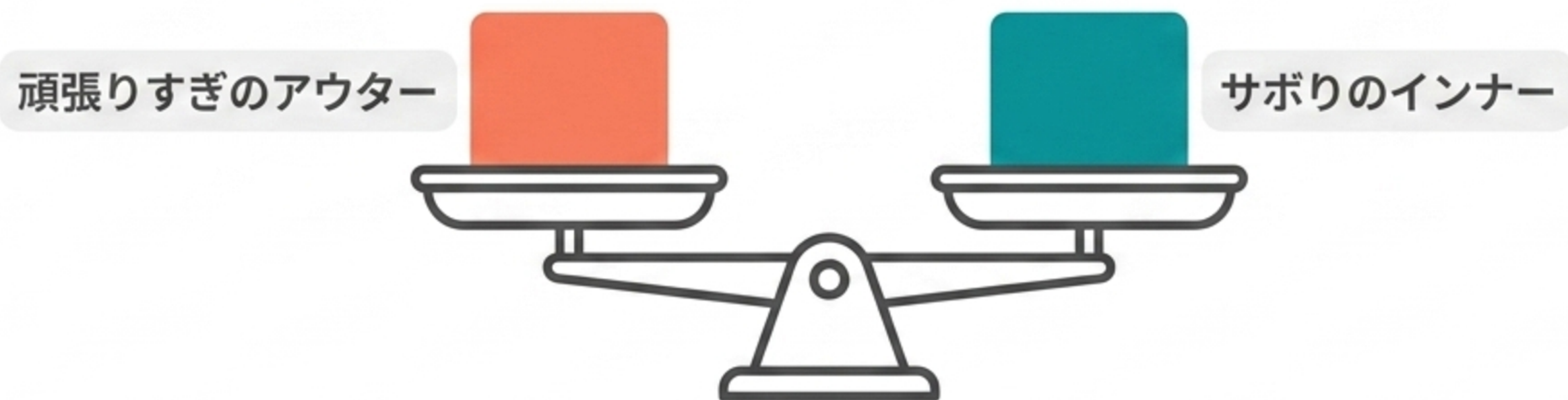
寝返りの痛みから解放され、睡眠の質がアップ。



## 趣味や旅行を100%楽しむ

スポーツやカバンの持ち上げも、もう諦めない！

# 肩本来の、軽やかな動きを取り戻そう



肩の痛みは、『筋肉のバランスを直して!』という身体からのサインです。

まずは1日1回、低い角度で「親指を上にしてじわっと動かす」ことから。  
痛みのない、ストレスフリーな毎日と一緒に手に入れましょう!