

一年に一度 3 万円脳ドック助成金は、3 月 31 日が切り替え日です。昨年度の助成金をご利用されていない方はお早めに！



## 今週の 花言葉

フリージア あどけなさ  
シンビジューム 飾らない心  
スターチス 変わらぬ心

## 松田院長からあなたへ 耳より情報！！

■ストレッチにモビライゼーションを加えると、五十肩が改善する！？  
-ランダム化比較試験により検証- Clinical rehabilitation

五十肩は自然に軽快するケースも多くありますが、時に痛みのあまり凍結肩と言って動かせなくなることもあります。今回、凍結肩に対し広く行われているストレッチとモビライゼーションを併用した治療効果が報告されたので紹介します。

### ◆ランダム化比較試験による効果検証

凍結肩に対するリハビリテーションには、関節モビライゼーションと呼ばれる関節の動きを良くする手技や筋肉を伸ばすストレッチがあります。今回の研究では凍結肩に対し関節モビライゼーションとストレッチを併用することの効果について 30 名の凍結肩を持つ患者さんに対して行いました。対象者を関節モビライゼーションとストレッチの双方を行った群とストレッチのみを行った群にランダムに分け、治療を行いその効果（手の機能、関節の動き、痛み）を測定しました。

### ◆ストレッチと関節モビライゼーションの併用が肩の関節角度を改善

ストレッチと関節モビライゼーションを同時に行った場合、1 年後の関節が動かせる範囲は大きく改善しました。しかし、ストレッチのみを行った場合、このような効果は得られませんでした。

### ★院長よりメッセージ

五十肩でお困りのあなた！まつくりにはストレッチやモビライゼーションに精通した 5 名の理学療法士がいます。一緒に五十肩を撃退しましょう！！(^)!