

五十肩を地道に治す！ブックリスト

五十肩は疾病の一つです。肩トラブルを抱えたときは、整形外科にきちんと相談し、自分に合った治療を始める必要があります。保存的治療としてリハビリテーションを受ける場合、これまでの姿勢、体の使い方、生活習慣などを見直し、痛みの程度や回復状況に合わせたストレッチや体操などを地道に行うこととなります。ここでは肩トラブルの改善に役立つ本や視聴覚資料を紹介します。

※このサービスは、資料や情報の提供のみを行います。特定の治療法や薬を推奨するものではありません。

※医療に関する情報は、高い頻度で変わっていきますので、ご注意ください。

【五十肩って何？】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
1	五十肩はこう治す! 知るだけで治りがよくなる「体のスイッチ」					身体のしくみを知り、正しくケアすれば、つらい痛みも改善します! “肩のスポーツ障害治療”に定評のあるトレーナーが、五十肩の痛みのしくみと治し方をわかりやすく教えます。
	高林 孝光/著	自由国民社	2014.8	4H/493.6/効/	0111395216	
2	五十肩の根本治療					肩の痛みを根本から治そう! 整形外科・肩関節外科専門医師が、五十肩とは何かをはじめ、治療の種類、根本的治療、肩関節鏡視下手術などについて解説する。予防のための体操も紹介。
	神戸 克明/著	東京図書出版	2020.7	4H/493.6/カン/	0112162673	
3	四十肩・五十肩は自分で治せる! “腕が上がらない”“眠れない”痛みすぐ改善					肩周りの問題発生のメカニズムを考慮しながら、根本的な原因を自力で解決に導くストレッチを紹介する。四十肩・五十肩を自分で治すために知っておくべき日常生活の工夫や、肩トラブル対策Q&Aも収録。チェックリストあり。
	酒井 慎太郎/著	学研プラス	2019.10	4H/493.6/サカ/	0112281648	
4	五十肩の評価と運動療法 あなたも必ず治せるようになる!					肩関節疾患で最も多い五十肩の機能異常をどのように評価すれば良いか、その機能異常に対してどのように治療を進めていくのかについて、その理論と実践方法を紹介する。
	赤羽根 良和/執筆	運動と医学の出版社	2019.9	4H/493.6/アカ/	1109635472	

【痛みがひどい時期に役立つ本】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
5	肩の痛み・四十肩改善マニュアル(自分で治せる! マッケンジーエクササイズ)					「肩関節」が原因で起こる肩の痛み・四十肩を改善するマッケンジー法を指南。いつでも、どこでも、自分でできる簡単なエクササイズを紹介する。肩の仕組みや姿勢の矯正などについても解説。
	ロビン・マッケンジー/著	実業之日本社	2022.10	4H/493.6/カタ/	0112510213	
6	こり・痛みを自分で解消! 肩すっきり体操 肩こり 五十肩 腱板断裂					中高年の肩こり、肩の痛みの多くは、原因に合わせた体操を行えば対処できる。肩こり、五十肩、腱板断裂に有効な体操を写真で紹介。肩の負担を減らす工夫や、肩の悩みや疑問に答えるQ&Aも収録。
	伊藤 博元/監修	NHK出版	2013.1	4H/493.6/コリ/	1106950676	
7	つらい肩のこりと痛みがみるみるとれる 自宅できる「超簡単ストレッチ」					原因を知り、姿勢を正しくするだけで、肩こりの症状は驚くほど軽くなる。自宅できる肩のこり・痛みの解消法と、誰でもすぐできる運動法を紹介する。肩こり撃退チェック付き。
	筒井 廣明/著	技術評論社	2017.1	4H/493.6/ツラ/	0111665868	

【姿勢を良くする】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
8	1回5秒ひざ裏のばしストレッチ					一生歩きたいなら、ひざ裏をのばそう! 「ひざ裏のばし」の基本の3つの体操のほか、そのエッセンスを盛り込んだ「壁ドン音頭」などのやり方を写真で紹介。正しい動きがわかる動画を収録したDVD、切り取り式ポスター付き。
	川村 明/[著]	主婦の友社	2019.3	4H/498.3/カワ/	0111972957	
9	巻き肩は治る!					巻き肩を治すと、体や心の不調が改善し、顔が若々しくなり、ボディラインもすっきりする! 呼吸や睡眠、食事、入浴法などにもフォーカスをあてながら、ケアするためのエクササイズを紹介する。チェックリストあり。
	小池 義孝/著	東邦出版	2018.12	4H/498.3/コイ/	0111946743	

【ゆるめる・ほぐす】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
10	自分ですぐできる! 筋膜筋肉ストレッチ療法 肩こり全快!					本場オーストラリア国家資格者による治療的セラピー。肩こり・首こりを解消するための筋膜筋肉ストレッチ療法と、効果をぐんと高めるトリガーポイントリリースのやり方を、写真とイラストで解説する。
	マーティー松本/著	BABジャパン	2017.9	4H/493.6/マテ/	0111742749	

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
11	たった30秒ファシアゆるゆる体操がコリに効く!					1日たった30秒、しかもわずか3ステップ! 独特の動きで肩甲骨につながる深層筋のファシアをしっかりゆるめることで、肩こりを根本から解消する「ファシアゆるゆる体操」を紹介。
	遠藤 健司/著	扶桑社	2020.12	4H/493.6/エン/	0112208657	
12	ほぐしヨガプログラム ユルめて見つけてカラダをつくる					気持ちいいから続けられて、ムリなくカラダが変わる! 「ポーズをとる」ことにとらわれず、「カラダを感じる」ことを意識して行うヨガ、ほぐしヨガを紹介します。朝・夜におすすめのプログラムなどを収録したDVD付き。
	山本 俊朗/監修	成美堂出版	2013.8	4H/498.34/ホク/	1108296250	

【体操する習慣をつける】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
13	NHKテレビ体操 ラジオ体操第1◆ラジオ体操第2 みんなの体操◆オリジナルの体操					こちらの資料は、視聴覚資料です。 ④3階総合カウンター付近に展示しています。
	多胡 肇[ほか]/出演	NHKエンタープライズ	2022.7	AV/781.4/エヌエ	0400368200	
14	おうちで簡単オリジナル体操					こちらの資料は、視聴覚資料です。 ④3階総合カウンター付近に展示しています。
	多胡 肇/ほか体操指導	NHKエンタープライズ	2021.7	AV/781.4/オウチ	0400367467	
15	これが正しいラジオ体操 たった3分で若さ復活!					
	多胡 肇/講師	NHK出版	2013.2	4S/781.4/タコ/	1106988023	
16	痛み・しびれが消える決定版きくち体操					寝たきり人生を防ぐ! やればやるだけ体が生き返る! 脳と体のつながりを呼び覚まし、よりよく生きるために自分で自分の体を育てる「きくち体操」69種類を写真で紹介する。
	菊池 和子/著	講談社	2022.6	4H/498.3/キク/	0112483577	
17	長友佑都のヨガ友 ココロとカラダを変える新感覚トレーニング					ココロとカラダ、どちらにも効いて、誰でも簡単にできる! 体幹トレーニングやストレッチ、瞑想などもミックスした長友佑都のヨガ、「ヨガ友」を、本人実演の写真や付属DVDの映像で解説する。
	長友 佑都/著	飛鳥新社	2016.12	4H/498.34/ナカ	0111225124	

【肩甲骨周りを柔軟にする】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
18	みるみるすっきり体型に! 肩甲骨はがし					ガチガチに固まって肋骨にへばりついてしまった肩甲骨を、ストレッチや体操でバリッとはがす! 自由で柔軟な本来の肩甲骨を取り戻す方法を解説する。部位別トレーニング、書き込み式トレーニング記入表も収録。
	藤縄 理/監修	宝島社	2017.6	4S/781.4/ミル/	0111235456	
19	どんなに体が硬くても背中でギュッと握手できるようになる肩甲骨ストレッチ					背中で握手できれば、日常生活もスポーツも快適になる! どんなに体が硬い人でも、1カ月で背中でギュッと両手が組めるようになる肩甲骨ストレッチを紹介する。体験談も収録。
	中里 賢一/監修	新星出版社	2017.6	4S/781.4/トン/	0111711720	

【呼吸法を味方に付ける】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
20	完全版呼吸法					自分でコントロールできる生理現象は呼吸だけ。呼吸法と身体動作の連携で爽快な心身をつくる! 呼吸のメカニズムと特徴などを解説したうえで、健康維持に役立つ身体パフォーマンスを向上させる呼吸法をイラストとともに紹介。
	雨宮 隆太/共著	ベースボール・マガジン社	2016.5	4H/498.34/アメ	1108285964	

※内容紹介はTRCマークによる

○オーテピア高知図書館で所蔵している本をご紹介します。

○貸出しや返却はお近くの市町村立図書館でもできます。お近くの市町村立図書館にお問い合わせください。

○本や雑誌などに関する相談がございましたら、お気軽にお問い合わせください。(お問い合わせの際は資料No.をお伝えいただくとスムーズです。)

○請求記号に4H・4Sがついている本は3階健康・安心・防災スペースにあります。



オーテピア高知図書館
高知県立図書館 / 高知市民図書館本館
Kochi Prefectural Library and Kochi Municipal Library

〒780-0842 高知市追手筋2-1-1
TEL: 088-823-4946 FAX: 088-823-9352
<https://otepia.kochi.jp/library/>