

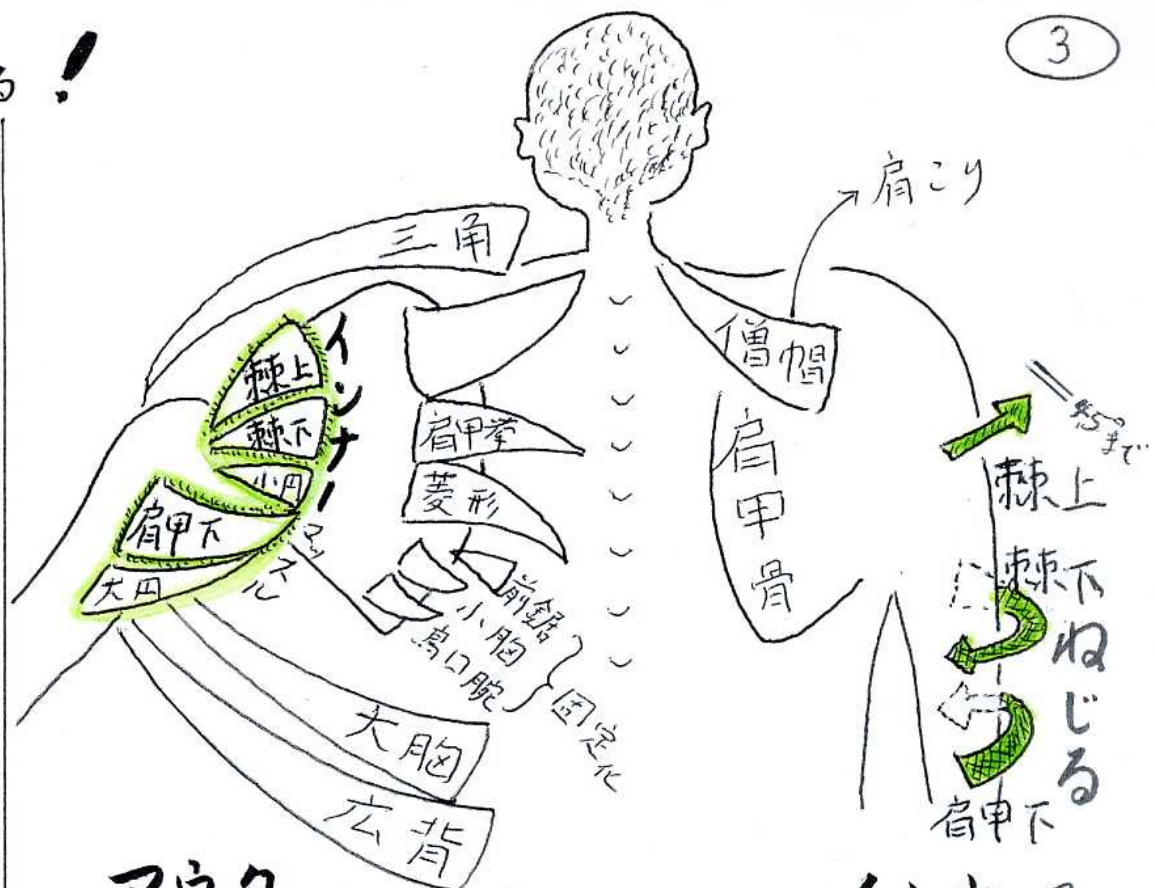
# あなたの肩はもうサビて死んでいる！

## 証拠(その1)



・カバンを取ろうとして肩がバキッと痛い。  
・トイレでお尻をしっかりとふき取りにくくない？

## 証拠(その2) テスターで計ってみよう？



## アウター・マッスル

男性的  
大まか 粗暴的  
力強い

## インナー・マッスル

女性的 肩の  
小さいか大切(安定化)  
力弱いが、バカにできない  
(正確化)

棘上筋  
棘下筋  
テニス・ゴルフで  
正確にはず動き

「腱板断裂」  
(50才の1人/10人)  
(80才 1人/3人) せうれい  
一生腕が上らなくなる  
手術でしか治らナイ

四十・五十歳