



スポーツコーナー

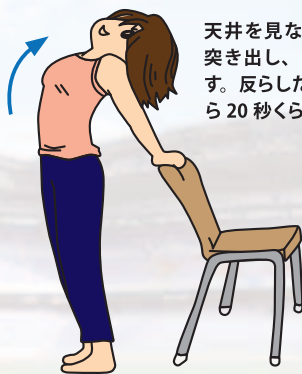
腰痛体操の有用性

健康スポーツ医学研究委員会
委員 南 昌平 医師

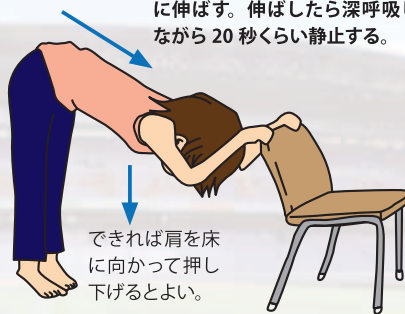
国民生活調査において、腰痛はあらゆる疾患の愁訴を含めた有訴率の中で第1位であり、肩こりが第2位となっております。しかし腰痛と言っても下肢痛が含まれる場合もあり、下肢痛は別に考える必要があります。概して腰痛は椎体、椎間板、椎間関節、椎弓、傍脊柱筋など腰椎の構築性の問題で、下肢痛・しびれは神経が関与した症状と理解すべきです。腰痛には急性の腰痛と慢性腰痛があり、慢性腰痛が筋疲労、椎間板性、椎間関節性、心因性など種々の要因があるため、厄介となります。正常

ストレッチ

体操の前後に行いましょう！



天井を見ながら、おなかを突き出し、頭を後ろに反らす。反らしたら深呼吸しながら20秒くらい静止する。



腰を後ろに引きながら、頭を両腕の間に入れ、背中をまっすぐに伸ばす。伸ばしたら深呼吸しながら20秒くらい静止する。

できれば肩を床に向かって押し下げるとよい。

おへそを見るつもりで少し上体を起こし、5秒くらい静止する。

おなかの筋肉を意識し、プルプルと少し震える感じがあればOK。



肩が枕から少し離れるくらいでOK。あまり大きく上げる必要はない。

背中中の筋肉を意識し、やや前方の床を見ながら上体を起こし、5秒くらい静止する。



枕の位置はあまり上にならないように注意。(下のほうに敷いたほうが楽)

枕体操

腹筋・背筋を鍛えよう！

の脊椎は横から見ると、頸椎前弯・胸椎後弯・腰椎前弯の生理的彎曲を呈しており、人間が進化する過程で生じたこの生理的彎曲が目的的に脊椎への負担の最も少ない姿勢となります。ところが、この生理的彎曲が崩れると、脊椎の構成要素に不自然に負担がかかって破綻を生み、腰痛などのもとになります。通常前屈する時腹筋は収縮し、背筋は弛緩して、逆に後屈する時背筋が収縮し、腹筋は弛緩しております。したがっていわゆる猫背の後弯傾向の人はいつも背筋が休みがちで背筋の筋力低下を招き、腰痛や便秘、胸焼けなどが生じます。太りすぎてお腹が前に突き出ている人も、いわゆる反り腰になり、背筋が絶えず緊張し、腰痛が生じます。肥満の方や運動不足、加齢によって腹筋・背筋などが弱っている方はまずこれらを改善する必要があります。腹筋・背筋の強化に結びつく腰痛体操は腰痛の治療、予防に役立ちます。しかしこれらは持続して行うことがキーであり、「腰みがき」を念頭に毎日取り入れる必要があります。