



腰痛を予防しよう!! (生活習慣の是正編)

我々の日常動作には、それぞれ癖があります。その癖で毎日毎日同じ事を繰り返しますので、悪い動作・悪い姿勢は「悪い生活習慣」となり、腰痛の原因にもなります。

そもそも腰痛は、人間が二本足で立つようになってから出現しました。従って、腰痛のライオンや腰痛の牛はめったにいません。つまり人間は、腰の構造上の弱点が積み重なって腰痛になります。

腰椎の構造は、積み木のように重なっていて、その両側から太い『大腰筋』ががっちりサポートしています。また、腰椎は前後方向には動きますが、回転する構造ではありません。腰痛は、この構造に合わない動作で起こります。

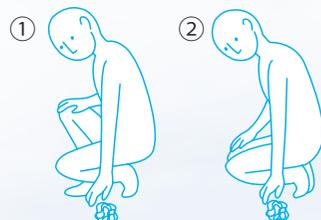
腰椎をCT*で見ると、背中側には支えがありますが、お腹の方には薄紙のような“腹筋”のみです。ですから、身体を常に支えているのは背中の大腰筋などの『体幹筋』で、腹筋は意識しないと働きません。では、腰にとって良い生活習慣とはどんなことでしょうか。

*CT：人体に様々な角度からエックス線をあて、体の断面を画像化する装置

1 腰にとって良い動作

動作例) — 洗 顔

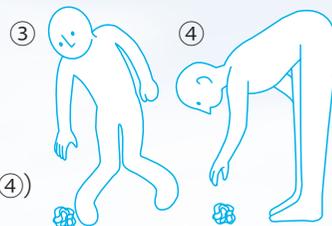
☆ 顔を洗う時は、一瞬腹筋に意識を持ち、顔を洗ってください。
腹筋に意識を持っていない人は、腹筋がゆるんでいます。
腹筋がゆるむと、いつも体幹筋に負担がかかってしまいます。
(腹筋に意識をもつと、腰痛がぐっと楽になりますよ。)



動作例) — 拾い方

☆ あなたは、床におちているものをどうやって拾いますか？

1. 片膝を床につけて拾う。(図①)
2. 膝をつま先と同じ方向に曲げて拾う。(図②)
3. 内股ポーズのまま(両膝を閉じて、膝を曲げる)拾う。(図③)
4. 床に落ちたゴミを拾うときに、膝を伸ばしたまま腰を曲げて拾う。(図④)



1から4になるに連れて、腰への負担が増えます。

3ではさらに膝の内旋と土踏まずが消失するので、習慣化すると膝・足首の障害の原因にもなります。

2 腰にとって良い姿勢

☆ 本来の良い姿勢とは、日本古来の武道でいう「自然体」のことです。

身体の何処にも無理な力が入っていない状態で、すぐに動ける姿勢です。

腰にも負担がかかりません。空手・剣道などの武道や、茶道・華道・書道など皆姿勢を重視しますね。

以上の良い生活習慣をヒントに、『元気な百歳バンザイ』になってください。