

# いつまでも 若々しく魅力的に 歩き続けるために



リハビリテーション室 石川修平

## 第6話 腰痛の不安を減らして、 生活をより良いものへ

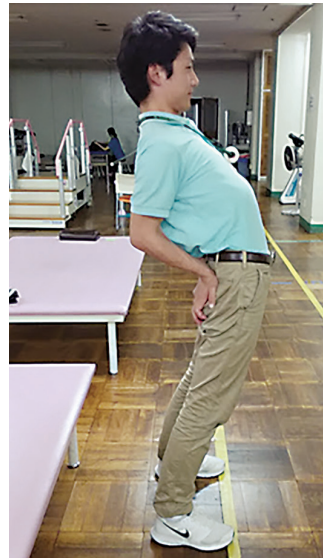
腰痛は今、世界中で問題となっています。しかし、腰痛の大多数は経過良好なものなので、腰痛を正しく知ることと抱えている腰痛に対しての不安を減らしていくことができます。

まず、病院を受診した方がよい腰痛を知ることが大切です。年齢が20歳未満か55歳以上、時間や活動に関係のない腰痛、胸の痛みがある、がんやステロイド治療の既往がある、体重減少、背骨の変形、脚の方の広い範囲に痺れや感覚の異常・痛みがある、急速に力が弱ってきた、排尿・排便の異常がある、発熱といった点に当てはまる腰痛であれば、病院の受診をお勧めします。これらに当てはまらなければ、痛みに合わせて、生活の中での活動を維持することで早く痛みを克服することができ、仕事などへの復帰も早くなります。日々の運動習慣も腰痛予防には有効となっています。そこで、腰痛予防につながる2種類の体操をご紹介します。



(写真①)

一つ目の体操は、太ももの裏の筋肉を伸ばす柔軟体操です。写真①のように椅子などに浅く座った状態から、片脚をまっすぐ伸ばし、かかと踵を付けます。背筋を伸ばしたまま、少しだけ前に傾けます。太ももの後ろが少し張る位で痛みがないように、30秒止めて、2回行いましょう。



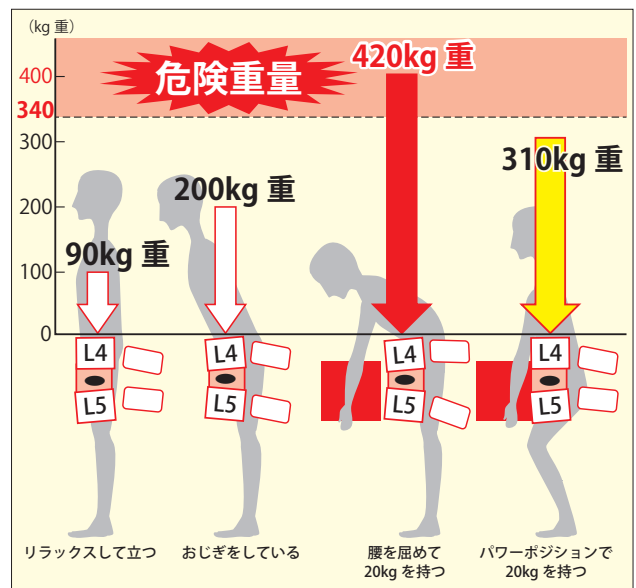
(写真②)

2つ目の体操は、腰の負担をリセットするための体操(松平浩, 2016年)です。写真②のように肩幅より少し広く立ち、両手を、指を下に向けた状態でお尻に当て、顎を引いたまま、骨盤を前に押すような形で反り、2~3秒止めましょう。脚の方に広がる痛みや痺れがあれば、無理せず中止しましょう。この場合、腰を曲げる運動(手を足元に伸ばすなど)の方が有効となります。

この二つの体操を1日に2~3回からでも行い、運動習慣を付けていきましょう。

また、日常生活の中で、負担のかかりやすい姿勢についても理解しておく、図①(松平浩, 2016年)のように前かがみの姿勢で負担が大きいため、背筋をまっすぐにした状態で、お臍に物を近づけた持ち方をするとうる負担が減ります。

少しでも不安や腰痛の少ない生活につながるよう、活動を無理なく行っていきましょう。



(図①) 姿勢毎の腰部への負担

次回は、膝痛の予防・改善のための運動をご紹介します。