

ジョイント

J O I N T

[発行]



医療法人社団
武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28
TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844

<ホームページアドレス>

<http://www.takebe-seikeigeka.com>

vol.125

腰痛体操

腰痛は多くの人知っている病気の1つです。厚生労働省の平成28年度の国民生活環境調査では、症状の訴えの中で腰痛は男性で1位、女性では2位となっており、ほとんどの人が今までに腰痛を経験したことがあると思います。しかし、腰痛と言ってもいろいろな原因があり、症状も様々です。腰痛を治すには、その原因を探り、適切な治療を受けることが大切です。今回は代表的な腰痛を起こす疾患と日常生活の注意点と腰痛体操についての特集です。



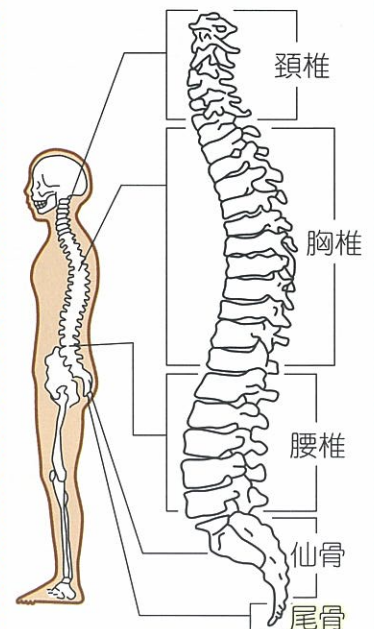
背骨のしくみ

背骨は、椎骨ついきつという小さな骨がいくつも積み上げられたもので、体を支えるのに重要な柱けいついの役割をしています。首の部分には頸椎けいついという7個の椎骨があります。胸の部分には胸椎きょうついでいという12個の椎骨があり、さらにその下の腰の部分には腰椎りょうついでいという5個の椎骨が積み重ねられています。

背骨の役割

- 「体を支える」**：脊椎を横から見るとS字状に曲がっています。頸椎と腰椎は前に、胸椎は後ろにカーブしています。このカーブは背骨にかかる負担を和らげ、バランスをとる働きをしています。
- 「衝撃を緩和」**：それぞれの椎骨の間には椎間板という軟骨が挟まっており、衝撃を和らげるクッションの役目をしています。
- 「神経の保護」**：背骨の中には脊髄せきずいという大事な神経があります。脊髄が損傷されると運動麻痺や感覚障害が起こります。背骨によって、脊髄は保護されています。

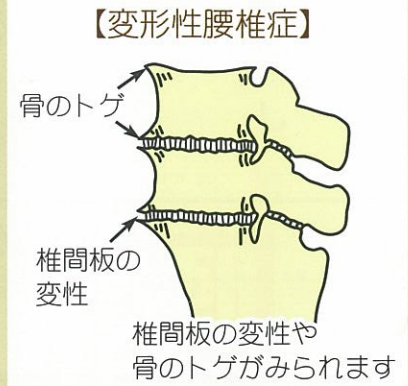
脊椎のしくみ



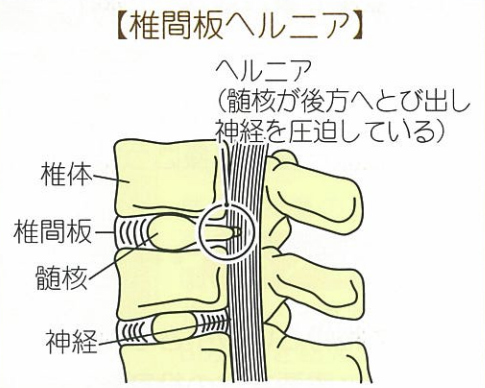
腰痛を起こす代表的な疾患

へんけいせいようつうしょう

・ **変形性腰椎症** : とくに中高年以上の人に多くみられ、腰に痛みやこわばりを感じます。原因は加齢によるものをはじめ、腰に負担のかかる労働で腰を使いすぎたことなどが考えられます。この病気では椎間板の組織の変性や腰椎の形状の変化（骨のトゲ）がみられます。しかし、骨の形状が変化したからといって、必ずしも腰痛を起こすとはかぎりません。形状の変化した部分が周囲の筋肉や神経、靭帯、関節、椎間板などに影響を及ぼして痛みを引き起こすといえます。長い間歩き続けたあとや急に違う動作をはじめたときなどに腰が痛むこともあります。



・ **椎間板ヘルニア** : とくに30歳代に多くみられます。原因は椎間板の中にある髄核が後方へとび出して、脊椎の中に保護されている神経を圧迫するために起こります。主な症状は腰痛と足の痛みですが、この他にも足のしびれや筋力の低下などの症状がみられます。また、あお向けで足を伸ばしたまま持ち上げようとすると太ももの後ろに痛みが走ります。



日常生活の注意点

・ **物を持ち上げる** : 物を持ち上げるときは、膝を伸ばしたままで深く腰を曲げるのはやめましょう。軽い物であっても、腰痛の原因になります。物を持ち上げるときは、背筋を伸ばしたまま十分膝をまげてしゃがみ、物を自分の方へ引き寄せてから立ち上がります。また、荷物を持ち歩くときは、時々休憩したり、荷物を持ち替えて同じ姿勢で荷物を持ち続けないようにしましょう。

物を持ち上げる時の注意点



膝をのばしたまま腰をかがめ、荷物を持ち上げると、腰に負担がかかります。

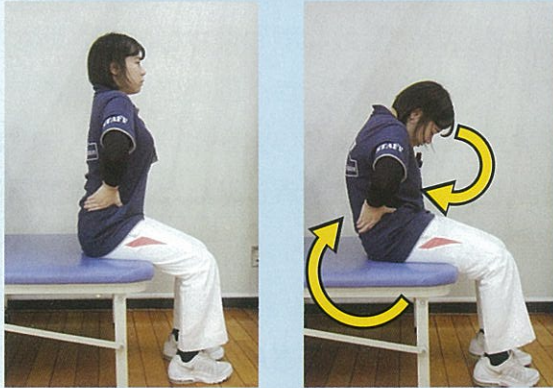


背筋をのばし、十分に膝をまげ、しゃがみこんでから持ち上げます。

腰痛体操

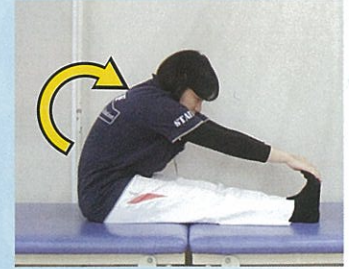
腰痛体操は①腹筋・背筋の強化②腰椎の前彎ぜんわんを減少させる③腰椎とまわりの筋群の柔軟性を高める等の目的で行います。腰痛体操は腰痛の軽い時期や腰痛のないときに再発予防を目的として行います。腰痛が強いときはあくまで安静第一であり、腰痛がおさまってきたところに体操にとり組むのがよいでしょう。

①



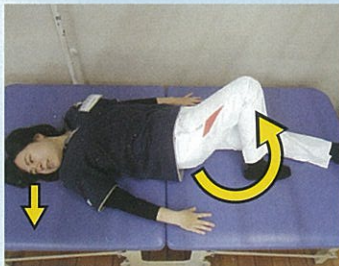
椅子に座り、背中をそらせます。次に骨盤を後ろに倒しながらおへそをのぞくように背中を丸めます。背骨と骨盤を動かします。
*10回行います。

②



足を伸ばして座り、膝を曲げないようにしながらゆっくりできるところまで体を前に倒していきます。太ももの裏を伸ばします
*ゆっくり20秒行います。

③



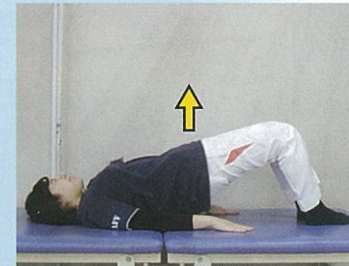
上向きに寝て、右膝を立て左膝は伸ばします。右膝を内側にゆっくり倒して、顔は右に向けます。左側も同様に行います。太ももの外側を伸ばします。
*ゆっくり20秒行います。

④



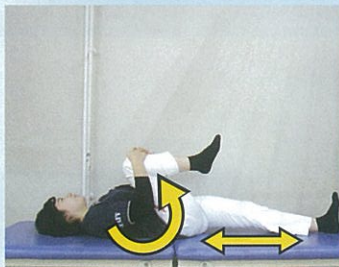
両膝を曲げて、お腹の前で脚を抱え込みます。背中を伸ばします
*ゆっくり20秒行います。

⑤



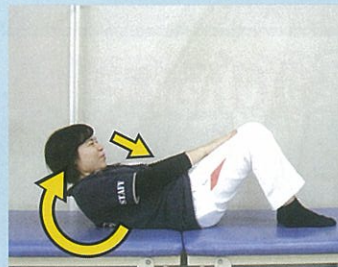
上向きに寝て、両膝を立てます。お尻に力を入れて、上半身と脚が一直線になるようにお尻を浮かします。お尻の筋肉を鍛えます。
*10回行います。

⑥



上向きに寝て、右膝を曲げて脚をお腹の前で抱え込みます。その時、左膝は伸ばして床から浮かないようにします。左も同様に行います。お尻の裏を伸ばします。
*ゆっくり20秒行います。

⑦



上向きに寝て、両膝を立てます。両手で両膝をさするようしながら上体をおこします。そのとき、顔はおへそを見るようにします。お腹の筋肉を鍛えます。
*10回行います。

すべての運動は無理のない範囲で行い、痛みが強く出るようなら、その時点で運動を中止して下さい。



健康教室



渚ゆう子さん



100人を超えるご参加でした
ありがとうございました

平成30年12月7日金曜日に「渚ゆう子さんスペシャルコンサート」と題して第199回健康教室が開催されました。

今回は渚ゆう子さんの他にも、晴(はる)&ヨッシーさん、清水聖史さん、智香さんをお迎えしました。素敵な歌や懐かしの曲を聴き笑顔の絶えない会場でした。最後には参加者も一緒に「上を向いて歩こう」を歌い、寒さも吹き飛ばす暖かい空気で閉演しました。ご参加ありがとうございました。

渚ゆう子さんのプロフィール



渚ゆう子さんは、ハワイアン歌手としてレコードデビューの後、1970年にベンチャーズ作曲・演奏の「京都の恋」を日本語の歌詞で唄い、オリコンシングルレコード売上げでは85万枚を超え、自身最大のヒット曲となりました。1971年に日本レコード大賞歌唱賞を受賞され、第22回NHK紅白歌合戦に「京都慕情」で初出場し、1972年には「風の日バラード」で第23回NHK紅白歌合戦に2回目の出場を果たされました。現在も各地のディナーショーやイベントなどに出演し、老人ホームのボランティアなども行っておられます。

~祝 健康教室 200回記念~ 次回の健康教室のお知らせ

平成31年2月22日金曜日13時30分~15時に開催します。
次回の健康教室で200回を迎えます。
次回は「人生100歳時代を健康に過ごしましょう」をテーマに神戸国際大学の武政 誠一 教授にご講演頂きます。
たくさんのご参加お待ちしております。

モバイルサイト

下のQRコードを携帯電話で、読み込むと、携帯サイトをご覧になれます。

