



腰痛に悩むあなたのために



四本足で歩いていた人類が二本足で立って歩くようになった事から始まったと言われている腰痛。私たちのからだを支えるためバランスを保ちながら中心軸となっているのが脊椎です。腰痛解消のポイントは、日ごろの悪い姿勢を正し、筋肉を鍛えて腰への負担を減らすこと。さあ、今日から体操を効果的に取り入れて「腰痛」を解消しましょう!

腰痛はなぜ起こる？

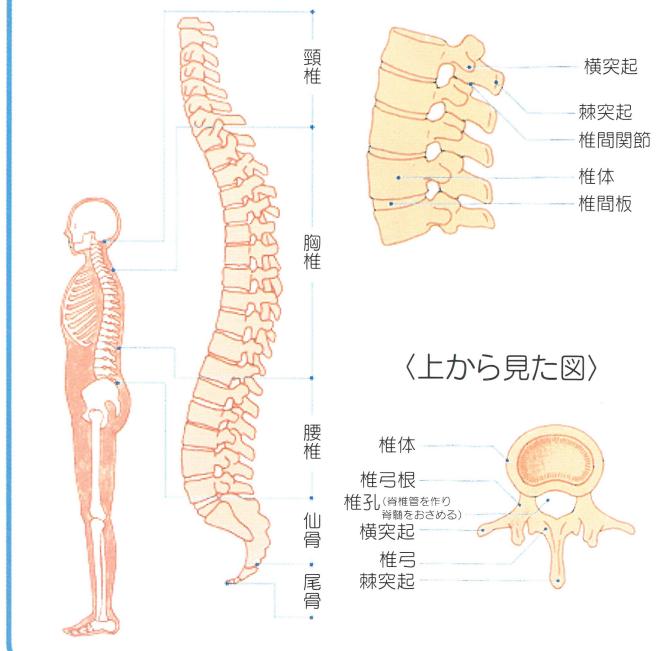
人間の脊柱はゆるやかなS字型のカーブを描いています。このカーブに無理な力が加わることによって痛みが起こります。

いろいろある腰痛の原因

- 悪い姿勢
 - 肥満・妊娠
 - 脊柱の老化
 - 運動不足
 - ストレス
 - 外傷
 - 内臓疾患
(インフルエンザ・心臓病・産婦人科の病気など)
 - 炎症(結核・化膿菌)
 - 腫瘍
-

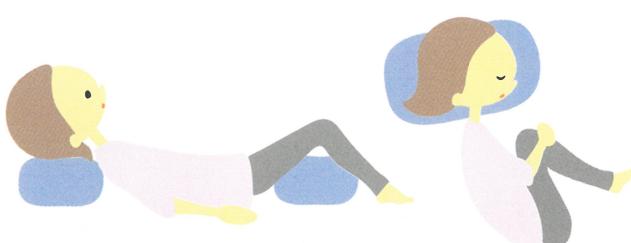
脊椎と椎間板

椎間板は骨と骨の間でクッションの役目をしています。内部はゼリー状で、脊椎にかかる圧力の約70%を吸収します。



急な痛みにはまず安静

自分が一番楽な姿勢(あお向けてひざを立てる・腰を丸めてえびのように横向きになる)で横になります。「横になってしまえば大丈夫」くらいの痛みなら、2~3日様子をみましょう。痛みが軽くなったら、体操を始めましょう。



我慢できないような激しい痛みがある場合は、医療機関へ行きましょう。



予防生活のススメ

身体を反り返しすぎたり、中腰で物を持ち上げたりといった腰痛の原因になる動作は、日常生活のあらゆる所に潜んでいます。ちょっとした工夫で腰に優しい生活を心がけましょう。



1日5分OK!

腰痛解消体操

呼吸を止めず、リラックスしながらゆっくりと5~10回ずつおこないましょう。

1 腰かかえ



2 腰ひねり(両脚は床につける)



3 ハそのぞき



コルセットに頼りすぎてはいませんか？

コルセットは痛みの強い時だけ。頼りっぱなしでは、かえって筋力が弱ってしまいます。

《自然のコルセット》腹筋・背筋を鍛えましょう。



今治市役所 健康推進課
0898-36-1533