

令和2年7月28日

Health Support Letter

令和2年 Vol.2
三春病院リハビリテーション科

☆腰痛に悩む人はとても多い？

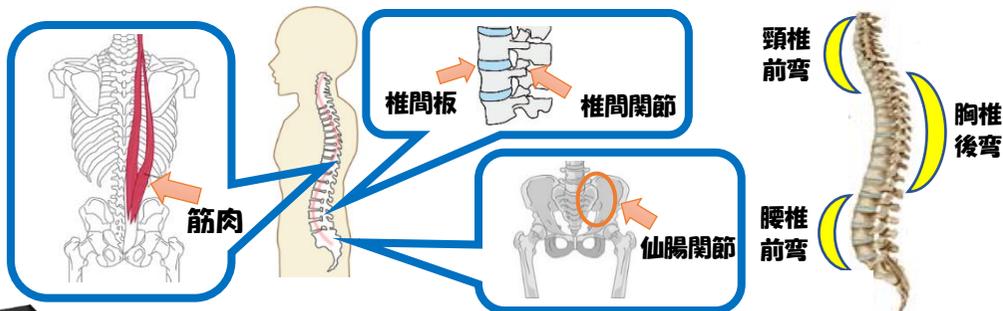


皆さんも一度は腰の痛みを経験したことはありませんか？我が国では、40歳以上の約2,800万人(日本人の約4人に1人)が腰痛を抱えて生活していると言われています。男性では第1位、女性では肩こりに次いで第2位の有訴率。まさに腰痛は「国民病」なのです！

☆なぜ腰痛になるの？



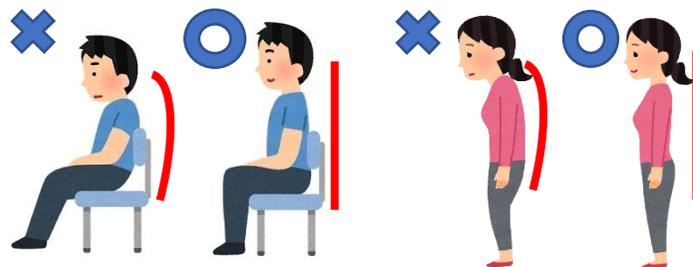
まずは体の構造を確認しましょう。腰には、背骨の間についている「椎間板」、背骨の後ろについている「椎間関節」、骨盤の骨をつなぐ「仙腸関節」、腰周りにある「筋肉」など様々な組織があります。背骨全体で見ると頸椎は前弯、胸椎は後弯、腰椎は前弯し、S字のカーブ(彎曲機能)を描きます。このカーブはクッションの役割があり、体に加わる負荷を吸収してくれます。腰痛にないやすい人は、この背骨のカーブが破綻しやすい状態のため、腰に負荷がかかりやすくなるのです！



【腰痛の豆知識！】

実は腰痛を抱える人の内85%は、レントゲンやMRIなどの特殊機器で検査しても異常が分からない、「異常が見えない腰痛」だったのです！現在、その異常が見えない腰痛の根本的な原因は、椎間板や椎間関節に負担がかかって生じていると考えられています。

☆普段のあなたの姿勢は？



腰周りの組織に負担がかかりやすい姿勢は一目瞭然。自分の普段の姿勢をチェックしてみましょう！

心(感情)と姿勢は密接な関係があります。怒りを感じイライラしやすい人は体が反りやすくない、落ち込み・不安を抱える人は体が丸くなりやすいです。怒りを感じたらフーッと深呼吸、気分が落ち込む時は背筋をスーッと伸ばしてみると良いかも！

☆あなたの腰痛のタイプを簡単チェック！



前屈で痛む場合は椎間板に負荷がかかっている可能性大！

椎間板性腰痛編の体操へGO！



後屈で痛む場合は椎間関節に負荷がかかっている可能性大！

椎間関節性腰痛編の体操へGO！



前後屈で痛む場合は全体に負荷がかかっている可能性大！

前後屈両方痛い人・運動初心者編の体操へGO！



【なるべく早く病院に行った方がよい症状】



- 24時間以上、強い痛みが起こり続けていて、安静にしても軽くならない
- 痛みで眠ることができない
- 足にしびれや力の入りにくさを感じる
- いわゆる「ぎっくり腰」をよく起こす



自宅でカンタン！体を整える基礎体操 ～前後屈両方痛い人・運動初心者編～

これを守って効果アツス！！

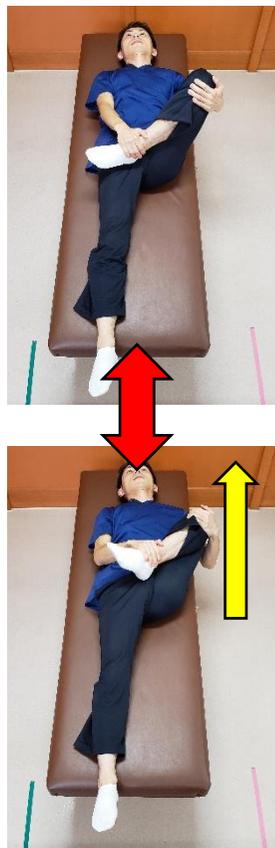
- ① 呼吸を止めずに、気持ちよい範囲で行いましょう♪
- ② 気に入った体操だけでも良いので毎日続けましょう♪

1. タオルロール



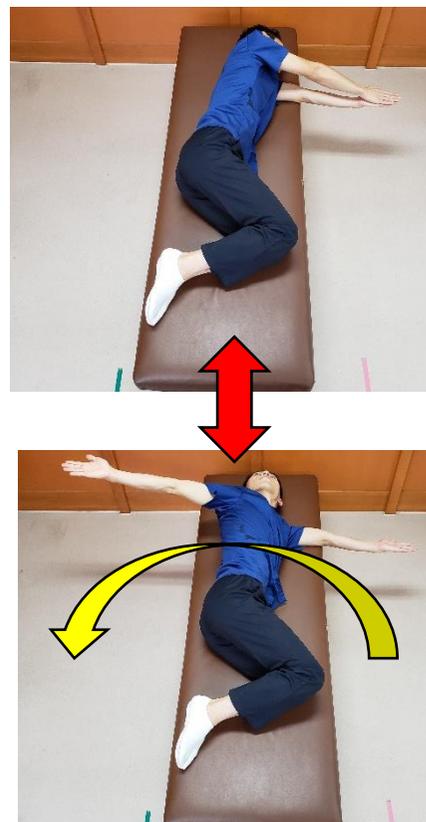
方法:①バスタオルを2つ棒状に丸める。
②仰向けに寝て深呼吸。
ポイント:バスタオルが体の中心になるように横になる。
時間:5～10分

2. 片膝抱えストレッチ



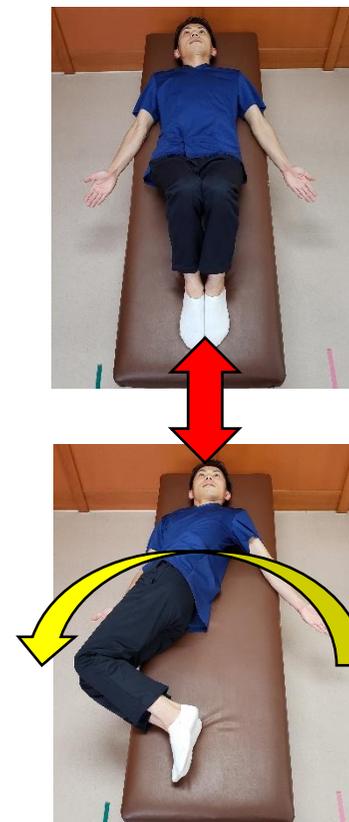
方法:
①仰向けで片脚を両手で抱える。
②息を吐きながら膝を胸に近づける。
③息を吸いながら元に戻す。
ポイント:膝を軽く外に開く。
回数:左右10回ずつ

3. 胸伸ばしストレッチ



方法:
①横向きで両手を正面で合わせる。
②息を吐きながら上方の手を開く。
③息を吸いながら元に戻す。
ポイント:腰は動かないように行う。
回数:左右20回

4. 腰伸ばしストレッチ



方法:
①仰向けで両膝を立てる。
②息を吐きながらへそと膝を倒す。
③息を吸いながら元に戻す。
ポイント:肩を床に付けたまま行う。
回数:左右20回

自宅でカンタン！体を整える基礎体操

～椎間関節性腰痛編～

これを守って効果アツプ！！

- ① 呼吸を止めずに、気持ちよい範囲で行いましょう♪
- ② 気に入った体操だけでも良いので毎日続けましょう♪

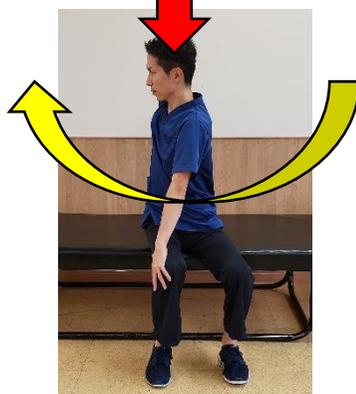
1. 背中丸めストレッチ



方法:①片膝を両手で抱える。
②胸と膝をゆっくり離しながら背中を丸めていく。
③お腹に力が入った所で10秒間深呼吸。

ポイント:みぞおちをしっかりと引っ込める。
回数:5回

2. 胸捻りストレッチ



方法:①片手を頭の後ろに、片手を反対の膝の外側に置く。
②息を吐きながら胸を捻る。
③胸が伸びた所で10秒間深呼吸。

ポイント:
膝が動かないように手で押さえる。
回数:左右5回ずつ

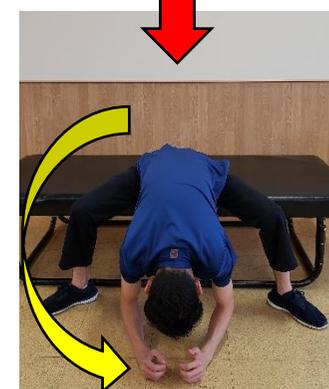
3. ランジストレッチ



方法:①片膝立ちで腕をしっかり伸ばす。
②重心を前足にかけながら後ろ足のももの前側を伸ばす。
③体を側屈させ脇腹を伸ばしながら10秒間深呼吸。

ポイント:腰は反らせずに行う。
回数:左右5回ずつ

4. 坐位四股



方法:①両足を大きく横に開く。
②へそから身体を前に倒す。
③上半身を脱力させながら10秒間深呼吸。

ポイント:両膝をしっかり開く。
回数:5回

自宅でカンタン！体を整える基礎体操

～椎間板性腰痛編～

これを守って効果アツプ！！

- ① 呼吸を止めずに、気持ちよい範囲で行いましょう♪
- ② 気に入った体操だけでも良いので毎日続けましょう♪

1. 背中伸ばしストレッチ



方法：①背中を伸ばしながら手を前にお尻を後ろに引く。
②背中が気持ちよく伸びた所で10秒間深呼吸。

ポイント：腰をしっかり伸ばす。

回数：3回

2. 片脚伸ばし前屈



方法：①息を吐きながらヘソから体を前に倒す。
②太ももの裏側が伸びた所で3回深呼吸。

ポイント：背中を丸めずに行う。

回数：左右10回ずつ

3. ウイングストレッチ



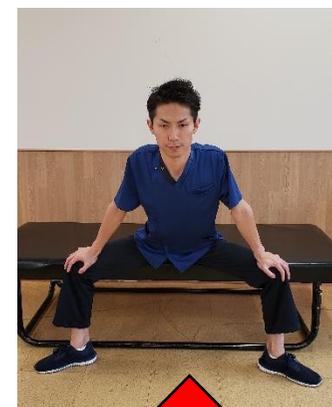
方法：①両手を横に広げ、股関節と膝を直角に曲げる。

②ヘソと膝を横に向けるように体を捻る

ポイント：肩が浮かないように行う。

回数：左右10回ずつ

4. 坐位四股捻転



方法：①両脚を大きく横に開き、両手を膝に置く。

②息を吐きながら体を捻る。

③息を吸いながら元に戻る。

ポイント：肘を曲げずに行う。

回数：左右5回ずつ