

腰痛の予防のために

腰痛には、突然おこる急性腰痛症から繰り返し起きる慢性腰痛症まであります。腰痛の原因、程度、頻度も様々であり、日本人の8割以上の方が生涯において腰痛を経験しています。また、直接の原因が腰のせいではなく、内臓の疾患のせいで腰に痛みが出るケースもあります。



腰痛には、筋肉由来の緊張性腰痛と、鈍い痛みを伴う慢性の腰痛があります。

緊張性腰痛とは、

筋肉などに過度なストレスが掛かり、筋肉が緊張することで引き起こされる腰痛です。過度なストレスを強いられると、交感神経は常に優勢になり活発化し緊張を強いられ、余計な他の筋肉などにも力が入ります。すると崩れたバランスを調節しようと腰の筋肉に負担が大きくなり、腰痛が発生します。

慢性型腰痛とは、

3ヶ月以上、腰に継続した鈍い痛みがあるものを慢性型と言います。ストレスなどの心因性の関与が大きいと言われています。

他にも、体幹筋及び下肢筋力の低下により腰痛を発することもあります。

体幹筋（腰の筋肉である腹筋・背筋）が低下すると骨盤が前傾し、腰椎の前湾が増加します。すると上半身の体重が腰椎にかかり、腰痛を引き起こす原因となります。

では、腰痛を予防するためにはどうすればいいのでしょうか？

運動による腰痛予防法

筋肉が原因の緊張製腰痛や体幹筋及び下肢筋力の低下により起こる腰痛に対しては、腰の筋肉である腹筋と背筋を鍛えることにより予防をすることができます。長時間同じ姿勢で過ごす事の多い人は、運動や体操で腰痛予防を心掛けることが望ましいでしょう。

腰痛体操の一例を紹介します。

腹筋強化運動 ～腹筋を強くする運動(10回ずつ)～

- [1] まず仰向けになり軽く膝を曲げ、手を太ももの上に置きます。
- [2] 肩から床から 10cm 位離れるところまでゆっくり上体を起こし、この姿勢をそのまま
5 秒間保ちます。
- [3] 5 秒間たったらはじめの姿勢に戻ります。



下部背筋伸長運動 ～腰の筋肉を伸ばす運動(10回ずつ)～

- [1] 仰向けになって、両手で膝を抱える姿勢をとります。
- [2] 次に膝を胸につけ、5 秒間たったらはじめの姿勢に戻ります。
- [3] 5 秒間たったらはじめの姿勢にもどります。



腰のストレッチング

- [1] 仰向けに床に横になり、上体の向きを変えずに、腰から下だけをひねります。
- [2] 左右、交互に行ってください。

