

# いきいき南丹

-19-

お元気ですか？  
保健師です。



## 腰痛を解消して活動的な生活を!

～姿勢と適度な運動で、腰痛を予防しよう～

腰痛は、たいていの人が、一生のうちで二度は経験するといわれるほど、一般的な体の症状です。

腰痛の原因はさまざまですが、高齢になると脊椎や椎間板、筋肉などの老化によって起こる「変形性腰椎症」が多くなります。五十歳以上の男性の八割、女性でも七割近くの人が、この疾患を抱えています。

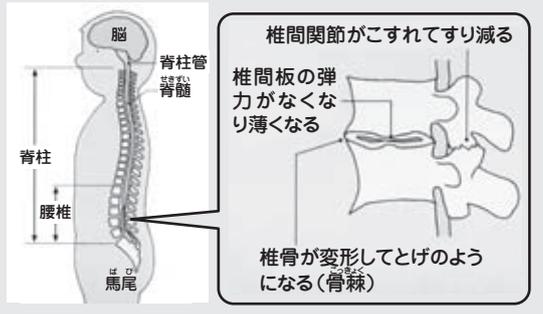
「変形性腰椎症」は、安静にしすぎて筋力が低下すると、症状がさらに悪化するので、必ず医師の指示を受けて、無理のない範囲で活動することが大切です。

### 変形性腰椎症の原因は？

脊椎は椎骨という小さな骨が重なってできており、椎骨と椎骨の間にはクッションのような働きをする椎間板があります。「変形性腰椎症」は、加齢により椎間板が薄くなったり、椎間関節

### 腰痛の原因

(図1)



がすり減ったり、椎骨が変形して「とげ」のようになることで、神経が刺激されるなどして腰に痛みを生じる病気です。(図1)

### 日常の姿勢や動作を見直して腰痛を予防しよう

腰痛の大きな原因のひとつが「姿勢」です。背骨は本来、緩やかなS字カーブを描いてバランスをとるのが正しい状態。おなかと腰が前に突き出る「反り返り」や、首が前に出て背中が丸まる「猫背」などの姿勢は、腰椎に大きな負担がかかります。また「座りっぱなし」や「立ちっぱなし」など長時間、同じ姿勢をとり続けることも、骨や筋肉の特

## 痛みを解消する腰の健康体操

①両足を肩幅くらいに開いて立ち、息を吐きながら両手を伸ばして上半身をゆっくりと前屈。次に息を吸いながら上半身をゆっくりと起こし、両手を後ろにして体を反らせる。10回繰り返す。



②床に仰向けに寝てひざを立てる。足の裏と肩を床につけた状態で、腰を上を持ち上げるように浮かせる。3秒間保ってからゆっくり腰を下ろす。5回繰り返す。



③床に手とひざをついた姿勢になる。背中を反らすようにして、お尻を足のほうにゆっくりと下ろす。3秒間保ってから、ゆっくりと元の姿勢に戻す。5回繰り返す。



④床にうつぶせになり、両腕で体を支えながら、上半身をゆっくりと起こす。起こした状態で3秒保ってからゆっくりともとに戻す。5回繰り返す。



定の部分だけに負担がかかるため腰痛の原因となります。腰痛は運動不足とも大きく関係します。さらに「肥満」になると、腰椎の椎間板に大きな負担がかかり、椎間板が損傷しやすくなります。

腰痛を予防するためには、日常の姿勢や動作、生活習慣を全体的に見直すことが大切です。また、背骨を支える腹筋と背筋を鍛え、柔軟性を高めるために、腰の健康体操もお勧めです。