

腰痛の原因と予防対策 ②

腰痛は動いて治しましょう

長年、腰痛を改善するために安静にすることが重んじられてきました。

しかし、最近では安静にしすぎることは、必ずしもよい結果を与えないということがわかっています。

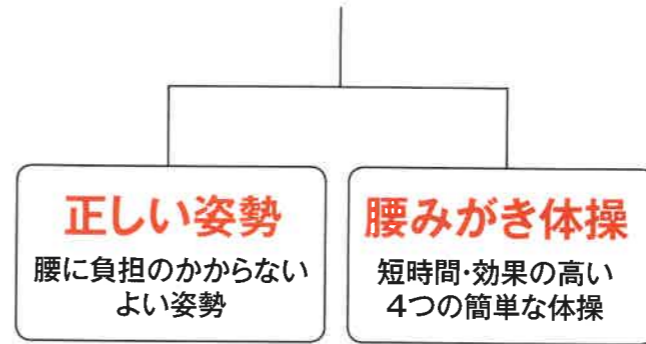
腰痛を引き起こす 負のスパイラル

腰痛の発症は、運動不足も大きな原因です。運動不足により筋力が衰えるとそれだけ骨を支える力が弱くなり、よい姿勢を長く保つことが難しくなってしまいます。

その結果、姿勢の悪さから腰痛が引き起こされ、痛むから運動不足になり、運動不足で肥満になり腰に負担がかかる……という悪循環が生まれるのです。

つまり、腰に負担のかからない正しい姿勢を保つことに加え、運動不足を解消し、食事による体重のコントロールをするなどが、「生活習慣を改める」ことこそが、腰痛の根本的な予防と改善方法なのです。

腰痛にならないための基本



筋肉のバランスが崩れると

腰痛が起こる!?

「筋肉は年齢とともに衰えるから仕方がない」ではなく、筋肉はきちんと鍛えれば、年齢に関係なく着実に強化することができます。

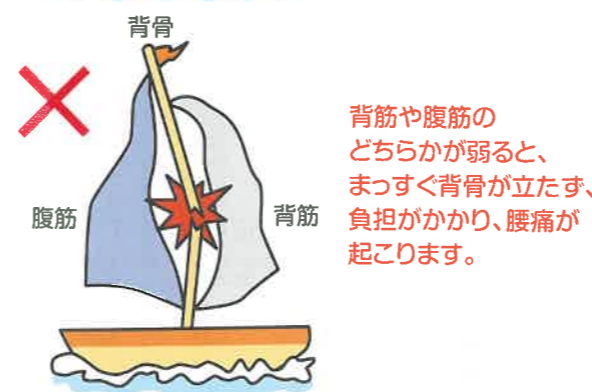
特に、慢性的な腰痛や原因不明の腰痛の多くは、加齢や運動不足などにより、背骨を正しく支える背筋と腹筋に問題があるケースが少なくありません。

大切な背筋と腹筋のバランス

背骨を支える背筋と腹筋の関係は、風を受けて進むヨットに似ています。



背筋と腹筋のバランスがとれていれば、背骨はまっすぐ立つことができます。



背筋や腹筋のどちらかが弱ると、まっすぐ背骨が立たず、負担がかかり、腰痛が起こります。

そこで、おすすめしているのが、1日5分で、誰でも簡単にできる「腰みがき体操」です。背筋と腹筋をバランスよく鍛えることで、「腰を強くする」、「背骨を保護する」ことができ、痛みを起こしにくい腰をつくることができます。

引用元:「今すぐできる! 腰痛を治す35のルール」著者/白土修

1日5分の『腰みがき体操』で

痛みを起こさないう強い腰をつくる

まずは、「腰みがき体操」を始める前に、腰の状態を2つのポーズ【左図参照】でチェックしましょう。

あるいは両方が衰えていたとしても、この後に紹介する『腰みがき体操』を続けることで腰痛が改善する可能性がありますので安心してください。

『腰の健康度』チェック

背筋や腹筋が弱くなると、腰痛が起こりやすくなります。あなたの腰の状態を、2つのポーズでチェックしましょう。

背筋力チェック

この姿勢を何分(秒)間、続けられますか?



腹筋力チェック

この姿勢を何分(秒)間、続けられますか?



判定 『年齢』と『できた時間』で腰の健康度をチェックしてみましょう

背筋力・腹筋力それぞれ、ご自身の年齢と性別にあてはまる下記目安タイムをクリアできていなければ弱っている可能性があります。

背筋力	あなたのご年齢	男性の場合	女性の場合
	59歳以下 →	3分30秒以上	2分以上
	60~79歳 →	3分以上	1分30秒以上
80歳以上 →	2分30秒以上	1分以上	

腹筋力	あなたのご年齢	男性の場合	女性の場合
	59歳以下 →	3分以上	1分30秒以上
	60~79歳 →	2分30秒以上	1分以上
80歳以上 →	2分以上	40秒以上	

引用元:「1日5分の『腰みがき体操』で腰痛をすっきり改善!」著者/白土修

たかが腰痛、されど腰痛

腰痛は、命に関わる病気ではありません。

しかし、「腰が痛い」という日が続くことは、とても憂うつなもので、家事や仕事などの活動が制限されるなど、多くのことに影響を及ぼします。

さらに、腰痛の対処法を間違えると、回復が遅れたり、悪化を招く場合もあります。まさに「たかが腰痛、されど腰痛」です。

まずは、腰が痛いと感じたら医療機関を受診しましょう。そして、正確な原因特定が難しい腰痛や慢性的な腰痛には、正しい姿勢と『腰みがき体操』を続けてみてください。腰の痛みがやわらぎ、きつと健康で快適な生活を過ごすことができます。

『腰みがき体操』詳しくは次ページへ