

腰痛について②

腰痛とは、さまざまな原因によって起こる腰の痛みの総称です。その原因は「加齢に伴う背骨の変化」や「運動不足」「精神的なストレス」「がんや細菌感染などの病気」など様々で、命に関わる危険なものもありますので、まずは整形外科の受診をお勧めします。

今回は、日常生活の中で簡単に出来る腰痛予防運動をお伝えします。激しい痛みがある時はお休みし、医師の相談の元行いましょう。

①腹筋・背筋・臀筋を鍛え、背骨を保護する

腹筋(仰向けになり、両膝を曲げおへそを覗き込む)、背筋(うつ伏せに寝てお腹の下にクッションを入れ、腰を反らないように、上体を起こす。)、臀筋(うつ伏せに寝て、交互に片方の脚を少し持ち上げる。)※5～10秒×10回目標に実施。

②腰・脚のストレッチを行い身体の柔軟性を保つ腰(仰向けになり、両膝を抱える)や、脚(仰向けに寝て、太ももの裏側を抱え、脚を上げる)をストレッチする。※呼吸を止めず、20～30秒実施。

③ウォーキング等で適度に体を動かし、ストレスを溜めないようにする。
体調に合わせて、無理なく続けて行きましょう。

健康運動指導士