

ほけんだより

2024年12月号



実は、立つよりも座った姿勢の方が腰への負担大！



腰痛は日本人の8割以上が一度は経験すると言われており、近年20代の方でも腰痛を訴える方が少なくありません。就業中はずっと座っているという方もいらっしゃると思います。実は、立った状態よりも座った状態の方が腰への負担が「4割」も大きく、座り方の癖によっては更に腰に負担をかけることも。腰痛の原因は人それぞれですが、今日はたった10秒でつらい腰痛を予防する「腰痛これだけ体操」をご紹介します。

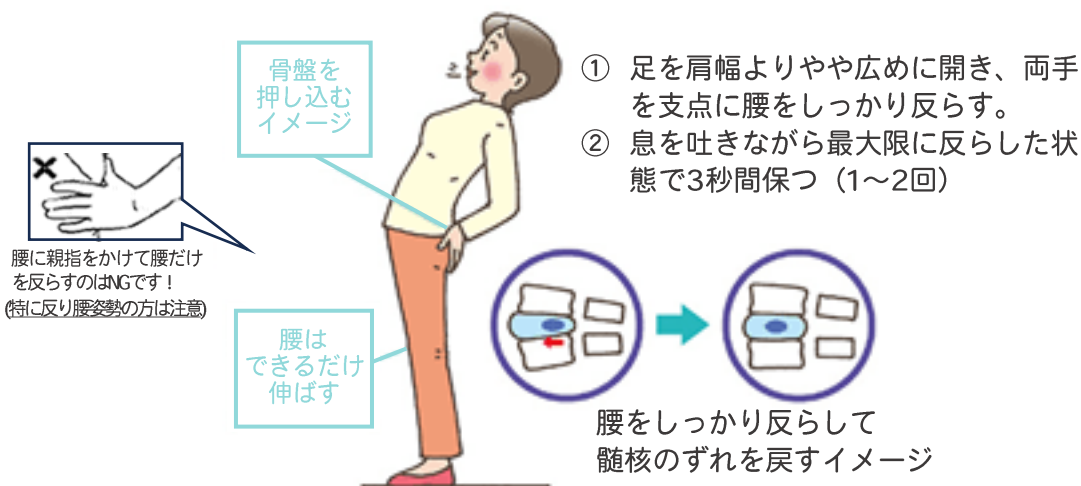


➤そもそも腰痛はなぜ起こる？

- ①腰椎の機能障害…椎間板の間にある髄核の位置のズレ等。“ぎっくり腰”や“椎間板ヘルニア”が挙げられます。
- ②脳の機能障害 …ストレスが痛みを増幅。その痛みが更にストレスとなり悪循環に。

➤「腰痛これだけ体操」をやってみよう！

腰痛の原因①に挙げた“ぎっくり腰”や“ヘルニア”の種となる髄核のズレを起こさないための対策をご紹介します。



このときは中止！



痛みがお尻から太もも以下に響く場合は中止し、整形外科医にご相談ください。

しばらく座りっぱなしだった後や、重い物を持った後、腰に違和感がある時に行いましょう。

