

2019.8.1 (木)

テーマ:第10回辰クリ健康教室 身体年齢測定会 「腰痛に悩まない体づくりをしよう」

2019年6月23日(日)に辰巳台クリニック デイケアセンターで、地域の方々を対象に「辰クリ健康教室 身体年齢測定会 腰痛に悩まない体づくりをしよう」を行いました。今回も多くの方々に参加して頂きました！

健康教室の内容は、①腰痛についての原因や、腰の構造について知って頂く為の「座学」②腰痛に関連する筋力・柔軟性・バランスを知る為の「検査測定」③検査結果に対する「結果報告・運動指導」④「腰痛予防運動」日常生活で腰痛に悩まない為の「動作指導」を行いました。

実際にどの位の方が腰痛を経験し、悩んでいるかご存じですか？実は・・・腰痛は国民の約80%が経験すると言われています！

下の表は国民生活基礎調査の中で、男女の訴えを表にまとめたものです。男女共に腰痛は上位に来ています。男性では40代が多く、女性では60代が多く腰痛になりやすいと言われています。

順位	男性	女性
第1位	腰痛	肩こり
第2位	肩こり	腰痛
第3位	咳や痰がでる	手足の関節が痛む

健康教室で行った、姿勢改善の運動の中からストレッチをご紹介します！

【股関節前面のストレッチ】
写真のように、片足を後ろへ置き、足を後方へ引きながら股関節の前面を伸ばします。
回数：10秒×左右3回ずつ



【股関節後面のストレッチ】
つま先を天井に向けて、片足を伸ばします。背筋を伸ばし、体を前へ倒し、股関節の後面を伸ばします。
回数：10秒×左右3回ずつ

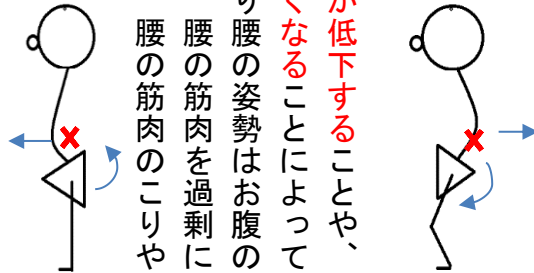


姿勢が要因で起こる腰痛

「猫背と反り腰」

【猫背】お腹や腰周りの筋力が低下することや特に股関節後面の筋力が硬くなることなどから引き起こされます。猫背の姿勢は腰の骨や関節、筋肉への負荷が一部分にかかり、痛みや腰の変形に繋がってしまいます。

【反り腰】お腹の筋力が低下することや、股関節前面の筋力が硬くなることによって引き起こされます。反り腰の姿勢はお腹の筋肉が低下している分、腰の筋肉を過剰に働かせて姿勢を保つ為、腰の筋肉のこりやだるさ、痛みにつながってしまいます。



日常生活での注意点 「座り方」

背中を丸めて座っているとリラックスしますよね？その反面、腰への負担を増やしてしまっているかもしれません。背中を丸めた座り方は、腰の筋肉が常に伸びた状態となり筋肉への血流が滞ってしまいます。このような状態になると、筋肉のこりやだるさ、最後には痛みへと繋がってしまいます。その為、日常の何気ない姿勢に気を付けることが大事なんです！



おわりに

今回、皆様のご要望として多かった「腰痛」に着目し開催させて頂きました。参加して頂いた方からは「以前から時々腰痛があり、今回のセミナーに参加して参考になりました。」などの声を頂きました。

今後定期的な皆様のご要望に答えられる様、地域活動を開催していくと思っておりますので楽しみにしてください！

