

「腰痛よ、さらば！」

たかが腰痛、されど腰痛



腰痛を引き起こす要因

● 骨や椎間板などの病気によるもの

骨粗鬆症（こつそしょうしょう）、骨折、椎間板ヘルニアなど骨や椎間板に起こる病気によって起こる。また、病気以外に腰を支える筋肉の衰えや使い過ぎ、内臓や神経のトラブル、ストレスなども重大な誘因になる。

● 姿勢、体型などによるもの

悪い姿勢を続けていると、椎間板や椎間関節、その周りの靭帯や筋肉に大きな負担をかけることになる。また、お腹を突き出した姿勢（体型）や猫背も腰痛の要因に。

● 仕事によるもの

重い物を積み下ろす仕事、中腰での仕事などは腰痛持ちの人が多。また、同じ姿勢を続ける（車の運転など）仕事や家事作業、育児も要因になる。

この冬からインナーマッスルを鍛えてみては？

つらかった腰痛がなくなる日が・・・きっと来ます



体幹の鍛え方の例

腹横筋

サイドブリッジ

頭からかかとまで一直線に

10秒 × 左右3~5回

片ひじで全体を支え、姿勢を安定させ10秒間保つ

ウエストのきついズボンをはくイメージで → おなかをへこませる

ドロイン

30秒 × 3回

背筋をのばして、息をしながらへこませたまま30秒間保つ

腹直筋、腹側、背側、内腹斜筋、外腹斜筋

腹横筋のトレーニングの有無による腰痛の再発率（1年後）

なし	84%
あり	30%

腰痛予防に

グラフィック 山中 位行 / The Asahi Shimbun

横向きに寝た状態から片ひじを床につき、頭頂部から背骨、かかとまで一直線になるように体を持ち上げ、10秒間保ちます。反対側の手は腰におきます。

背筋を伸ばし、ウエストのきついズボンをはくイメージで30秒間腹をへこませます。初めは10秒の繰り返しでもOK。

体幹トレの入り口としては、ちょうどいいでしょう。ダイエットにもなります。

体幹の筋肉がコルセットのように、背骨や骨盤を支えて、腰への負担が減ります。体幹トレはもともと、リハビリから発展してきました。

（朝日新聞デジタル）

京都市城南診療所