

メディカルスパだより

腰痛と予防改善策について

カイロプラクター

小鍛治 忠典

腰に何らかの違和感や強張り、痛み、足にしびれが走る、このような症状がある場合は腰痛と判断してよいと思います。

さらに痛みが3か月以上続いた場合は慢性腰痛の疑いがあります。但し、なかには命に関わる病気が原因となっている場合もありますので注意が必要です。

【腰痛チェック】

- 朝起きる時に腰に痛みを感じる
- 前屈した時や後ろに反った時に腰に痛みがある。
- 長時間立っていると腰が重く痛む
- 立ち上がる時や座る時に腰が痛む
- 体を左右、斜め後方に伸ばした時、腰に痛みがある。
- 最近、身長が縮んだように感じる。
- 最近、お腹が出て腰が痛む。

【日常避けたい動作】

- ①足を組む
- ②横座りする
- ③鞆を片方の手や肩にだけ掛ける習慣がある。

この動作は背骨や骨盤の歪み、股関節や膝関節への負担がかかり、血管やリンパ管を圧迫、血流やリンパの流れを悪くします。更に姿勢にも

良くありません。

【予防改善策について】

○腰反りエクササイズ

1セット10回 1日2回

【効果】腹筋、腰周りの筋肉強化、ヒップアップ

①足は肩幅より少し広く、爪先は逆ハの字に開きます。②両手のひらをお尻の丸みのある所に添えて、息を吸ってゆっくり吐きながら、お尻を両手で持ち上げるように手を滑らせ腰の所で止め上体を後方に反らせます。

○横ひねりエクササイズ

1セット10回 1日2回

【効果】背筋、腹筋、姿勢保持筋の強化、ウエスト引き締め

①足は肩幅に爪先は逆ハの字に開き、両手はお臍の前で組んでください。②息を吸って吐きながら上体を右後方に伸ばして止めて5秒間キープしてください。③体を元に戻して反対側も行います。

○腰・下半身強化エクササイズ

1セット20回 1日2回

【効果】腰・下半身・脚や関節の強化

①足は肩幅より少し広く、爪先は逆ハの字に開き、両手で骨盤を少し締めつける感じで押さえてください。

②ゆっくり椅子に座るような感じで腰を下ろします。この時、爪先より前に膝が出ないように注意してください。③ゆっくり立ち上がり上体を少し後ろに反らしてください。

○骨盤エクササイズ

1セット1回 1日1回

【効果】骨盤の歪みの矯正、体幹バランスの調整、仙腸関節の円滑化

①ストッキングを用意し、足は肩幅に開き、爪先を正面に向け、ストッキングで骨盤を締める感じで縛ってください。②ゆっくりと腰を右に10回、左に10回まわしてください。最後に必ずもう1回右に回してください。速くまわしたり、数多くはまわさないでください。

以上については、私が日常生活の中で行っているエクササイズの一部を紹介させて頂きました。興味のある方は、ラジオ・音楽・テレビ観賞や家事をしながらの、ながら、運動で良いと思います実践してみてください。




メディカルスパ西鎌倉



住所 鎌倉市西鎌倉1-18-3
TEL 0467-33-0121
営業時間 9:00~18:00 (最終受付) *予約制
休診日 日曜・祝日
施術メニュー 鍼灸(一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸) 心理カウンセリング 医療リンパドレナージ ヨガ アロマセラピー カイロプラクティック オステオパシー
HP <https://www.medi-spa.jp/kamakura/>

メディカルスパみなとみらい



住所 横浜市中区桜木町1-1-7 コレットマーレ3F 医療モール内
TEL 045-263-6848 (鍼灸院) 045-651-2588 (カウンセリング)
営業時間 *予約制 [月~金] 11:00~19:00 (最終受付) [土・日] 10:00~18:00 (最終受付)
休診日 祝日
施術メニュー 鍼灸(一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸) 心理カウンセリング
HP <https://www.kens-clinic.jp/minatomirai/>

メディカルスパもみじ坂



住所 横浜市中区花咲町3-103-3 ベイビュー横浜2F
TEL 045-567-6848
営業時間 *予約制 [月~金] 11:00~19:30 (最終受付) [土・日・祝] 10:00~18:00 (最終受付)
休診日 不定休
施術メニュー 鍼灸(一般鍼灸、美容鍼、不妊鍼灸) 医療リンパドレナージ
HP <https://www.kens-clinic.jp/momijizaka/>