

腰痛を予防するには

二本の足で直立し、歩行するようになって以来、人類は脊椎で重い上半身を支えながら、同時に腰痛という宿命を背負うことになりました。腰痛は、病名ではなく腰部を中心とした痛みやはりなどの不快な症状の総称です。腰痛の発生原因には、重い物を持ち上げるとか、長い時間同じ姿勢で作業をするといった過度な負担や疲労のほか、日常の姿勢、寒さによる冷え、加齢による筋肉の衰え、肥満、心理的なストレスなど様々なものがあります。

腰痛を予防する方法としては、正しい姿勢を保つことと、ストレッチや運動を心がけることが大切です。まず正しい姿勢ですが、立っている時は背筋を伸ばしてあごを引く、イスに座る時には深く腰かけ、背筋を伸ばすことで、腰をできるだけ直角に保つことが基本です。掃除や洗濯などの家事をこなす時や、洗面台で顔を洗ったりする場合には、「前かがみ」や「中腰」にならないように、腰より先に膝を曲げる、あるいは床に片膝をつくなどして背筋がまっすぐな状態を保つように意識することが大切です。高い所に物を置く際には踏み台を使用するとか、荷物は片手ではなく両手で持つといった習慣づけも重要です。腹筋や背筋など腰回りの筋肉を鍛えることも腰痛予防に効果的です。満員電車で立ったまま長時間通勤している間にそれらが自然に鍛えられるため

か、首都圏では腰痛で悩む人の割合が低いという報告もあります。

具体的な運動としては、ウォーキングや水泳などの有酸素運動が効果的です。1時間程度背筋を伸ばして歩くことで、腹筋や背筋が使われ、筋力強化につながり、肥満の予防にもなります。ストレッチは、長い時間同じ姿勢を続けた結果、疲労し、固くなった筋肉を柔らかくする効果があり、入浴後や就寝前に行うのが有効です。腰をねじる、そらす、脚を上げる、膝を抱えるといったストレッチは、比較的簡単にできますので、ゆっくりとリラックスしながら行うようにしましょう。ただし、腰の手術を受けた方や痛みがあり通院中の方は、必ず医師の指示に従ってください。息を止めずに、決して無理をせず、痛みのない範囲で行うようにしましょう。

□第4回健康講座開催のお知らせ

と き 3月22日(水)午後2時～3時30分

と ころ まるひろ百貨店東松山店3階文化教室

定 員 25人(申込順)

費 用 無料

内 容 腰痛予防って?—何をすればいいの?—

申込み・問合せ 市民病院管理課 ☎24-6111

FAX 22-0887