

なぜ腰痛に？

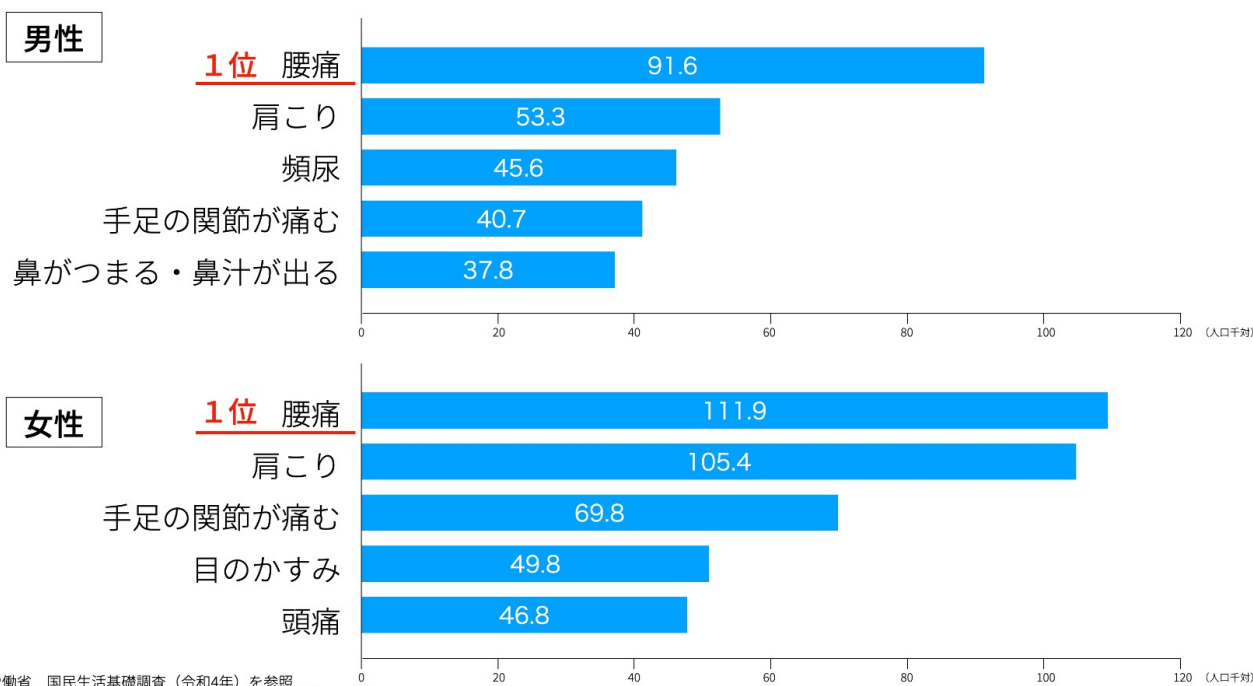
日常生活で腰を守る方法

2023年9月号



腰痛は多くの人を経験する身体の症状で、日本では**3000万人の腰痛の人口が推定**されています。（日本整形外科学会の調査） また、厚生労働省の）によると、**日本人が自覚している症状の1位は腰痛**。腰痛は多くの人を経験する国民病の1つと言えます。 ※国民生活基礎調査（令和4年）

日本人が自覚している症状（厚生労働省発表）

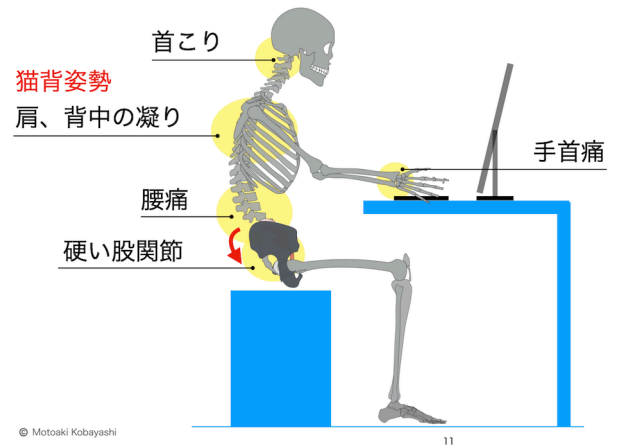


腰痛の主な原因

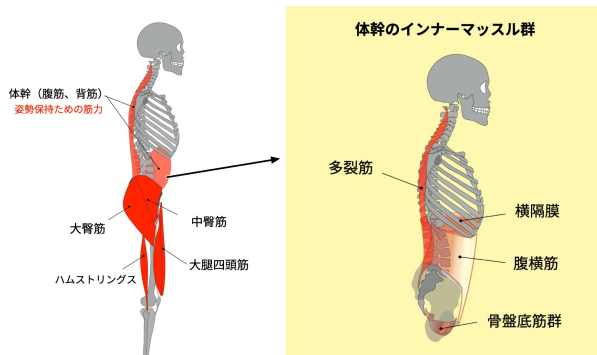
腰痛の原因は複数あります。主な腰痛の要因となることを紹介します。

① 腰まわりの筋肉や靭帯の緊張

座りすぎ、立ちっぱなしなど同じ姿勢を長時間続けること、腰の負担がかかりやすい不適切な動作により、腰まわりにある筋肉や靭帯が緊張します。そのため、腰に痛みを感じます。



② 腰を支える筋力の低下

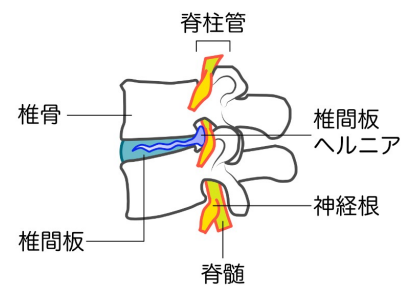


腰を支える腹筋、背筋、臀部などの筋力が低下すると、腰の負担がかかり、腰に痛みを感じます。ちなみに筋力は30代から徐々に低下し、50代から低下が著しくなります。

③ 腰の椎間板の損傷

腰の背骨（腰椎）の間にある「椎間板（ついかんばん）」が変形し、組織の一部が飛び出すことで、神経を圧迫し、腰やお尻に痛み、痺れが発生します。【椎間板ヘルニア】 その原因として、遺伝的なもの、不適切な姿勢や動作が関係しています。

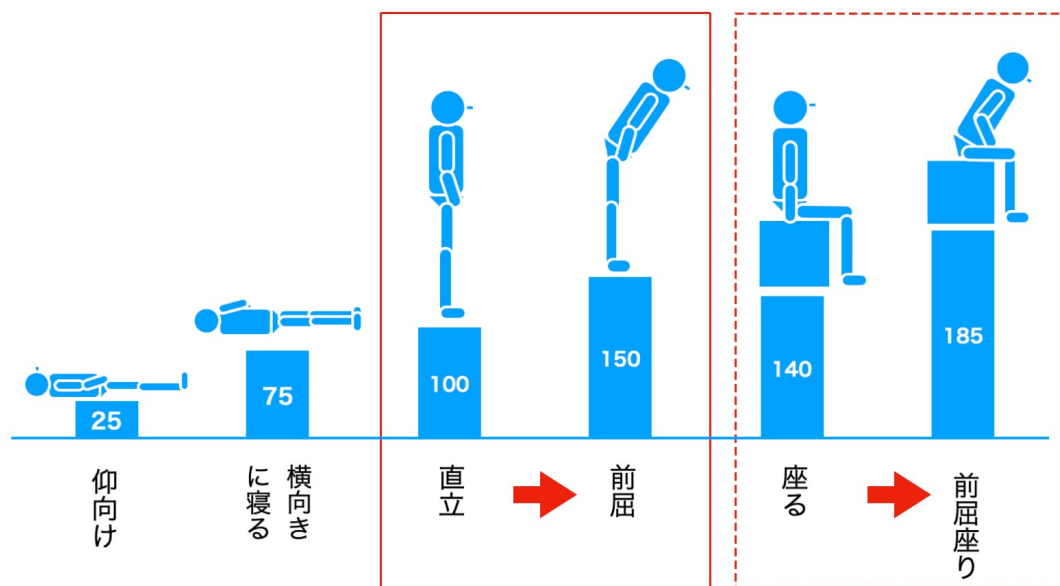
椎間板ヘルニア



④ 不良姿勢によるもの

立った姿勢で前屈みになるだけでも、腰の椎間板には1.4倍の負担、荷物を持つと2倍以上の負担が増えます。また、腰が反っている、骨盤が斜めに傾くなどの不良姿勢は腰痛を引き起こす原因となります。

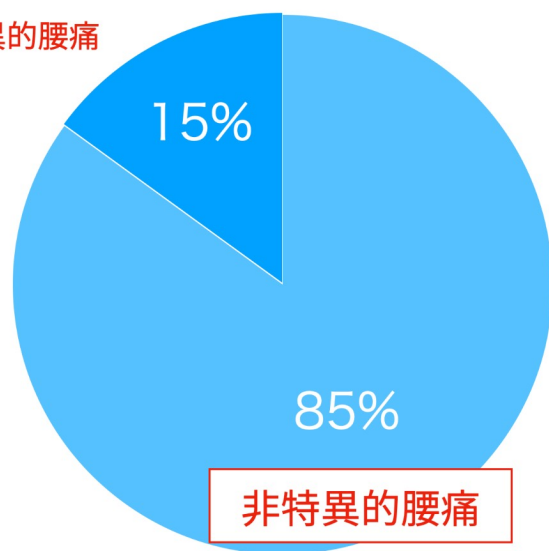
立っている時の姿勢を100としたときの腰の負担（腰椎）



©Motoaki Kobayashi

病院で特定できる腰痛の原因は15%

特異的腰痛



非特異的腰痛

特異的腰痛

- 椎間板ヘルニア
- 脊柱管狭窄症
- 内臓の病気によるもの
- がんの転移 など

非特異的腰痛

腰痛の原因が特定しにくい。主に腰の椎間関節、筋肉に問題があると考えられている。また精神的な問題もあげられる。

©Motoaki Kobayashi

腰痛が起こる原因の代表的なものは、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症などがあります。これらは腰痛の原因が特定できる「特異的腰痛」と呼ばれ、腰痛の約15%を占めています。

腰痛の約85%は、病院でレントゲンやMRIなどの画像診断でも腰痛の原因が特定できない非特異的腰痛と言います。（腰痛症）

日常生活こそ重要！腰痛予防対策

大人の場合、過大な負担が腰にかかることよりも、腰に負担のかけやすい姿勢が腰痛の原因になりやすいです。そこで日常生活で気をつけておきたい腰痛対策法を紹介します。

朝、顔を洗う時、立ち仕事をする時



顔を洗う時には、洗面台に近づき、必ず背中を伸ばして、膝を曲げてしゃがみます。背中を丸くすると腰を痛めます。また、家事などの立ち仕事の場合、作業台に近づき、背中を伸ばすことです。さらには15センチほどの小さな台に片足を乗せると腰痛予防に効果的です。



床から荷物を持ち上げる時にも、背中を伸ばし、しゃがみます。この時にも、荷物に身体を近づけておきます。荷物を持ち上げる時には、真上に立ち上がることがコツです。荷物から身体が遠ざかると、背中が丸くなり腰を痛めます。

もうお分かりかと思いますが、腰痛予防には「近づくこと」「背中を伸ばすこと」「膝を曲げること」がポイントになります。お掃除などでも同じです。さらに腹筋に力を入れると腰痛予防を加速させます。

創業13年！

パーソナルジムどこでもフィット情報

うどんの本場「丸亀」は違う！

先日の四国の丸亀観光で、地元の人々が愛する「うどん屋」さんに足を運びました。小さなサイズのうどんを注文しましたが、大盛りといっても過言ではないほどのたっぷりとした量が提供されました。ネギなどのトッピングは無料！

一口食べるごとに、コシのある麺と深い味わいのつゆが口いっぱいに広がりました。地元の味覚を存分に楽しむことができ、丸亀の魅力をさらに深く感じる事ができる素晴らしい体験となりました。

<お店情報> 讃岐・手打ちうどん「まごころ」
住所：香川県丸亀市蓬萊町55-3
<https://tabelog.com/kagawa/A3702/A370202/37000650/>



手軽にタンパク質！やっぱりステーキ（天王寺）

あべのキューズモールに立ち寄った帰りに沖縄発祥のやっぱりステーキ屋へ。低価格でステーキが食べられることで話題になりました。驚いたのは、ご年配の方がちらちらほらと、いらっしゃったことです。きっと食べやすいのだと思います。ご飯、サラダはバイキングになっています。BGMは、沖縄民謡？が流れています。時にはお肉ですね！タンパク質です！

<お店情報> やっぱりステーキあべのウォーク店
住所：大阪市阿倍野区阿倍野筋1丁目6-1 ヴィアあべのウォーク 013(B1F)



無料
講座

年齢を感じさせない体力や体型を手に入れませんか？

キャリア**30年超**、**TV出演**多数のプロトレーナーがお届け！

40代から体が若くなる自宅フィットネス法

こんなお悩みの方にオススメ！

- ✓ 運動を始めたいけど、どんな運動をすれば良いの？とお悩みの方
- ✓ 医者から「運動をなささい！」と言われた方
- ✓ 体力に自信が・・・と、お悩みの方
- ✓ 自宅で筋トレやストレッチを始めたいとお考えの方
- ✓ 年齢を感じさせない体力や体型を維持したい方
- ✓ 新しいスポーツを始めたいとお考えの方
- ✓ 肩こりや腰痛の緩和で運動を試してみたい方
- ✓ 家族と一緒に運動を試してみたいとお考えの方



分かりやすい！私にもできる！続けられる！と大好評

キャリア30年超のプロトレーナー小林素明が、40代から明るく楽しくなる人生を送っていただきたい！という思いから、「体が若くなる自宅フィットネス法」を**受講料無料、定期便の電子メール**にてお届けします。



お申し込みはたったの1分！

お名前とメールアドレスを記入するだけで受講できます。
小林素明と一緒に始めてみませんか？

無料のお申し込みはコチラです。今すぐお申し込みくださいませ！



<https://1lejud.com/stepmail/kd.php?no=IRnMDpwylTJqOHSylT>

スマホ用QRコード

