

日本国民の体の不調の訴えで、3人に1人は何らかの腰痛を自覚しているといわれています。ここでは、腰痛の主な原因、腰の構造、日常生活での腰痛予防についてお話しします。

腰痛は、背骨(脊椎)に原因があるもの、内臓の病気で起こるものに大きく分けることができます。前者の背景には、椎間板ヘルニアや骨粗しょう症、腰部脊柱管狭窄症、外傷などがあります。後者の背景には、腎臓結石や尿路結石、婦人科の疾患、大動脈瘤、悪性腫瘍などがあげられます。

さて、腰痛(腰椎)は、一般に5つ(6つ)の人もいます。椎骨で構成されています。椎骨と椎骨の間には、椎間板という柔らかいクッションがあります。周囲は、じん帯や腹筋、背筋で囲まれており、生理的にわん曲になっています。これらがバランスを保ちながら、体重や衝撃から守っています。ゆえに、これらが損傷、バランスを崩すと腰痛が出現します。

腰痛の発生、進行、再発の予防には、生活習慣の改善が大切です。腰椎の構造でもお話ししたように、姿勢がキーワードになります。

ここで、日常生活での注意点ですが、まず、太りすぎやストレスの多い生活は、うまくなく姿勢を崩します。また、タバコは血管を収縮させ、筋肉の血流を悪くし影響します。



スポーツ 医科学コーナー

6. 気をつけよう、腰痛予防

お話を伺ったのは…



熊本市立熊本市市民病院
整形外科 依光 茂太 先生 です

具体的な姿勢の注意点ですが、座位では、深く腰掛け、軽くあごをひき、背筋を伸ばしておなかを引っ込めます。

運転時は、基本的には座位と同じですが、ひざが股関節より少し高くなるように調節します。

また、物を持ち上げる場合は、ひざを十分曲げ、お尻を落とし、腰を曲げないで体全体で持ち上げるようにします。

料理時は、なるべく調理台に近づき、まっすぐ立ちます。最適な流し台の高さ(日本人女性の場合)は身長÷2+5センチといわれています。

睡眠時には、うつぶせの状態は避け、仰向けの場合は、ひざの下に枕を置きます。腰痛がある場合は、横向きでやや前かがみの姿勢で寝ましょう。歩行時はつま先を軽く開いて(10度ほど)直線上を歩くように意識します。

腰痛体操では、筋肉強化はバランスを保持するために大切ですが、無理をすれば悪化することもあります。

姿勢矯正のお助けグッズもたくさんありますが、不安時や悪化時にはお近くの整形外科に相談しましょう。



人生には、いろんなゴールの瞬間がある。

私たちセルモグループは、人生の節目における大切なシーンをセレモニーを通してお手伝いしています。

全国に広がる安心のセルモネットワーク

総合結婚式場
L'celmo Kumamoto
Classic Chapel

総合葬祭

玉泉院

法事専門会館

雲海

エルセルモ 熊本
アルデア・アルカサル
エルセルモ 鹿児島
エルセルモ 大分
エルセルモ 広島
エルセルモ アクア21
ハミルトンホテル上総
エル・ブライトハウス

南熊本本館
熊本武蔵ヶ丘会館
熊北上熊本会館
熊本月出会館
熊本健軍会館
熊本御領会館
熊本水前寺会館
八代築添会館
八代通町会館
松橋会館
玉名会館
人吉会館

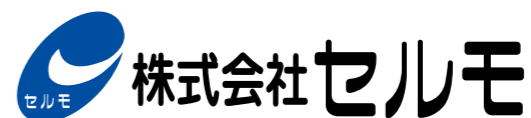
鹿児島中央会館
鹿児島郡元会館
鹿児島吉野会館
鹿児島谷山会館
鹿児島大口会館

広島長東会館
広島五日市会館
広島中央会館
広島高陽会館
広島大州通り会館
広島可部会館

東京城東会館
東京世田谷会館
東京大田会館
東京野沢会館
東京千鳥会館

千葉君津中央会館
千葉木更津会館
ロイヤル市民斎場市原
ロイヤル市民斎場稲毛

熊本雲海
御領雲海
八代雲海
鹿児島雲海
大分雲海
広島雲海
東京雲海



〒860-8567 熊本市世安町155番地
TEL.096-362-3390 www.celmo.co.jp
経済産業大臣許可第8048号 (社)全日本冠婚葬祭互助協会加盟 互助会加入者役務保証機構加盟

本社/熊本 支社/東京・千葉・広島・大分・八代・鹿児島

社教振だより

スポーツ ライフ

くまもと 10 2006

みんなおいでよ! エンジョイスポーツ! 特集 ONE DAY スポーツラント 2006 10月9日(月) 体育の日 開催

- ◇ 熊本市民スポーツフェスタ秋季大会参加者募集!
- ◇ 10月分ご案内 各施設行事予定・受講生募集・おしらせ
アクアドームくまもとタイムサービスプログラム
- ◇ 連載 スポーツ医科学コーナー 6.気をつけよう、腰痛予防
- ◇ スポーツフットコンテスト2006募集中!!
- ◇ スポーツ指導デリバリーサービス受付中!!
- ◇ 大会結果(7月21日~8月20日開催分)

※都合によりワンポイントアドバイスはお休みします。ご了承ください。

おもな
内容



心とからだの健康づくり

財団法人 熊本市社会教育振興事業団

Webサイト <http://kc-sks.com> メールアドレス info@kc-sks.com

事務局 〒862-0941 熊本市出水2丁目7番1号 TEL 096-385-1042 FAX 096-385-1099

[管理施設]

- | | | | | |
|-------------------------|-----------|---------------|-----------------|-----------------|
| ○熊本市総合体育館・青年会館 | 〒862-0941 | 熊本市出水2-7-1 | TEL096-385-1010 | FAX096-381-0953 |
| ○田迎公園運動施設(浜線健康パーク) | 〒862-0969 | 熊本市良町4-8-1 | TEL096-379-6020 | FAX096-379-6168 |
| ○南部総合スポーツセンター | 〒861-4112 | 熊本市白藤5-2-1 | TEL096-358-4311 | FAX096-358-4312 |
| ○熊本市総合屋内プール(アクアドームくまもと) | 〒861-4136 | 熊本市荒尾2-1-1 | TEL096-358-2711 | FAX096-358-7764 |
| ○託麻スポーツセンター | 〒861-8010 | 熊本市上南郡3-22-30 | TEL096-388-6177 | FAX096-380-0630 |
| ○五福小プール | 〒860-0041 | 熊本市細工町2-25 | TEL096-359-0300 | FAX096-359-0487 |
| ○水前寺野球場・水前寺競技場 | 〒862-8650 | 熊本市水前寺5-23-3 | TEL096-381-9323 | FAX096-381-5434 |