



ひだまり通信



9月号

青梅市民の専属トレーナー

NO. 59



姿勢について その2

先月号では、背骨の中でも首の部分である“頸椎”から見た姿勢についてお話をしました。今回は、背骨の腰の部分“腰椎”から見た姿勢について取り上げ説明していきます。

【悪い姿勢とは】

腰痛の原因でもっとも多いのは、腰に負担のかかる姿勢です。

このタイプの腰痛では、悪い姿勢で長時間座り続ける、長時間中腰でいる、無理な姿勢で重い荷物を持ち上げる、悪い姿勢で長時間立ち続ける、悪い姿勢で長時間寝るといったことが原因になっています。このような腰に負担のかかる姿勢のときは、腰が丸まっており、腰の上のくぼみである腰椎前弯がなくなっているのです。

仕事や趣味において多くの人は、腰が丸まり腰椎前弯のない状態で長時間過労しています。逆に、腰をいっぱいまで反らせる動作はほとんど行いません。

腰椎前弯のない姿勢を長時間続ければ、やがて腰椎前弯ができなくなってしまいます。前弯のないまっすぐな腰椎は、慢性的な腰痛と深い関連があることがわかっています。

悪い姿勢が習慣となってしまっており、それが腰痛の原因となっていることに気づかなければ、根本的に解決するための方法がわからないということですから、一生腰痛から逃れられないということになってしまいます。

悪い姿勢によって起こる腰痛は、初めのうちは単に姿勢を直すことですぐによくなります。しかし、長い間悪い姿勢を続けていると、外傷と同じような損傷が起こることがあり、時間が経つにつれ、関節や周囲の組織の磨耗と弾力性の低下による老化が起こってしまいます。

高齢者によく見られる背骨の変形は、悪い姿勢を続けた結果ということなんです。

前かがみで背中が曲がった姿勢は、年をとったら避けられないと考えている方もいらっしゃると思いますが、そんなことはありません。一日に一度でよいので、背すじを伸ばして立ち、いっぴいに体を反らせることが予防策となります。そうすれば、背中が曲がることもないですよ。

レストランや電車の中で周りの人の姿勢を観察してみると、ほとんどの人の背中が丸まり猫背になっていることに気づきます。私たちの社会では、悪い姿勢はごく当たり前のことのようになっていますが、これは座ることが多くなった生活様式と関係しています。

何分が一定の姿勢のまま座っていると、腰の筋肉は疲れてゆるんでいきます。

すると体が椅子に沈んで猫背になります。この猫背の姿勢で長時間座り続けると、靭帯が引き伸ばされて痛みが出てくるのです。猫背が習慣になり多くの時間を過ごすようになると、椎間板のゆがみを引き起こし、ついには座っていても痛みを感じるようになってしまいます。

【姿勢矯正エクササイズ】

腰痛の原因となる姿勢の問題でもっともよく見られるのが、悪い姿勢で座ることでした。これを防ぐには、座る姿勢を正しくすることと、ある程度時間が経ったら立ち上がるといった対処をする必要があります。

ここでは悪い姿勢を直し、正しい姿勢を獲得するためのエクササイズを紹介します。

正しく座るには、まず座ったときに腰椎前弯をつくる方法を覚える必要があります。

そのためには「猫背と過矯正動作」を習得してください。これができるようになった後に、長時間、腰椎前弯を保つことを覚えていきます。

腰椎前弯を回復させるときは、ゆっくりと慎重に行います。ゆがんだ関節を元に戻すにはある程度時間をかける必要があります。急いで無理に戻そうとすると関節周囲の緊張が強くなり、かえって腰痛を悪化させる可能性があるのです。

背中のかを抜いた猫背の姿勢から、過度に腰椎前弯を強調した過矯正の姿勢への①から②への動きを、リズミカルに繰り返します。

このエクササイズは、10~15回を1セットとして、朝昼晩にそれぞれ1セットずつ、1日に3セットを行います。また、姿勢が原因の痛みが出たときにも行ってください。

②の過矯正の姿勢をとる場合は、できるだけいっぴいまで伸び上がるようにしてくださいね。



1. 椅子に腰かけて背中のかを完全に抜き、猫背になってください。

2. 1の姿勢で数秒経ったら上半身を引き上げるようにして、できるだけ腰椎前弯(腰の上のくぼみ)を強調してください。これが過矯正の姿勢です。



3. 2の過矯正の姿勢を数秒間維持してから、また完全に力を抜いた①の姿勢に戻ります。

過矯正の姿勢はかなりきついので、長時間保つには無理があります。

あまり長い時間、過矯正の姿勢でいると痛みが出る可能性もあります。普段から快適に正しく座るには、過矯正姿勢よりもう少しゆるめた姿勢で座らなければなりません。

適切な姿勢を見つけるには、まず過矯正の姿勢をとり、それから腰椎前弯がなくならないように気をつけながら、10パーセントほど緊張をゆるめてください。



この状態が適切な座位姿勢で、これならば長い時間保つことができます。

自分の筋肉で腰椎前弯を保つようにし、完全に力を抜いてしまわないよう常に注意をしましょう。背もたれのない椅子に座るときは、いつもこのように座ることを心がけてください。

簡単にできるエクササイズですから、ぜひ仕事の合間や自宅でもテレビを見ている時などに取り組んでみてくださいね(´▽`)

夏休みにすっかり日焼けした院長の小林です。先月、ちょっとした脱水を経験した私は、失敗に学べ!とばかりに、その後常に水分補給ができるようにペットボトルを持ち歩くようになりました。おかげで残暑の厳しい中も、外を歩き回ったり、運動をしたりと元気に過ごしています!ただ、暑さのためか疲れがちよと取れにくい。そこで、東洋医学の知識を活用し、耳を引っ張ったり、目を軽くマッサージしたりと、自分でできる体の芯に残る疲れを取り除く体操を毎日続けています。結果は上々!興味のある方はいつでも聞いてくださいね(^-^)



こんにちは!木村です(*^*)v 皆さん、夏休みは楽しく過ごせましたか?私は宣言通り、今年もお台場へ遊びに行ってきました!ただ、少し予定が変わって、私とけんさんの2人のお台場デートになってしまいました(^-^)(笑)いや~、それにして暑かった人がたくさんいましたね(+_+)まさに「夏休み!!」という感じでしたよそして、気になる運動ですが...行きはけんさんが。そして、お台場で暑い中おいしそうに昼間からビールを飲んでいたけんさんに代わり、帰りは私の運転でした(*^-^*)v 1年ぶりの首都高運転でしたが、優秀なナビのおかげで無事に無傷で生還することができました!! それにしても昨年同様、手のひらと足の裏からの汗は止まりませんね!(笑)なぜか隣に座っていたナビも、運転してないくせに帰りの方が疲れていた気がしなくてもありませんが...とにかく、良い夏の思い出になりました(^-)-☆良いリフレッシュができたところで、今月もよろしくお願いします!



こんにちは。「けんさん」こと村木です。8月も終わり、世間的には夏休みも終わった方も多いと思います。さて、みなさんはこの夏どこかへお出掛けしましたか?自分の夏休みは、お台場に行く以外は基本的に地元(青梅)で羽根をを広げていました。昼間からお酒を呑んだり、友人とゴルフへ行ったり、フットサルをしたり、買い物に行ったり、またゴルフへ行ったり(笑)でも、日焼けはしない様に気をつけていました。...が、休みの最後に家の草取りをしていたら、見事に焼けてしまいました(^-^;)みなさんも日焼けには...いや、熱中症には気をつけて下さいね!これからの時期もまだまだ気は抜けませんから、こまめに水分補給をしておきましょう!。(^^)v。そして、秋にはお出掛けや運動ができるようにしっかり身体のメンテナンスもしておきましょうね!(^-^)/



こんにちは吉村です!先日いただいた夏休みを利用して、「香港・マカオ」に旅行してきました!向こうで先ず驚いたのはマンションの多さです。マンションといっても何十階もある高層ビルばかりで、正直圧倒されました!逆に一戸建ての家はほとんど見られなかったです。日本の景色とは明らかに違いました。香港は眠らない街なんてよく言いますが実際本当で、夜の方が人が多く感じました。オープンバスに乗って街中を走ったんですけど、名物の看板の照明は綺麗というより迫力がありました!!マカオでは当然?カジノを体験してきましたがルールがわからないので...只で飲めるジュースだけ頂いてました...それよりも世界遺産の教会とかお寺は西洋と東洋の文化が混じって何ともいえず感動がありました!で、最終的に思ったのは英語や中国語が話せなくても、何とかなるものですね!またいつか行きたいです!



みなさんこんにちは!! あずまではなく、ひがしです。早いもので、もう9月ですね。みなさん夏休みはどのように過ごしましたか?私は、先月お伝えした通り、伊東温泉に行ってきた!! 何年かぶりの海にも入り、日焼け止めを塗ったのににもかかわらず、背中がヒリヒリして眠れないほど、焼けてしまいました(*_*)。そして、一度は行ってみたいと思っていた『伊豆アニマルキングダム』に行きましたよ!(^v^)/ アニマルキングダムには、ホワイトタイガーとホワイトライオンの赤ちゃんがいるんですが、ものすごいかわいかったです。そして、色々な動物にエサがあげられます(^-^)もちろん、鹿にもあげられますよ。なので、とっても幸せな時間を過ごせました(^v^@)よよよ みなさんもぜひ、機会がありましたら、行ってみてください!!



こんにちは、島崎です。9月になりましたね。夏大好きな島崎としては夏が終わってしまい残念ですが、春、秋も好きですから(笑)今度は秋を楽しみますよ。今年の夏は色々なことを経験しました。富士登山、バイク免許のための教習所通い、日々のランニング(ランニングは秋の駅伝大会の練習なので大会が終わったら、パタッとやめるでしょう)。未知のことにチャレンジするのは面倒だったりします。でも、そのかわりに手に入るものがあります。達成感や経験、新しい視点、技術、知識、出会い等。例えば普段通る道から一本脇道に入ってみる、すると意外に近道だったり、美味しそうなパン屋!を見つけた!!そんな甘い思いだけでなく、行き止まりだったり時には苦かったり、渋く思うこともあります。ですが、そんな小さい挑戦?も含めて今後も色々やってみたいですよ。近道やパン屋を求めて(^-^)



皆さんこんにちは!鈴木です。もう9月ですね~ 早いですよね~(^-^;)皆さん夏休みはいかがでしたか?私は家族で海に行ってきた。今年泳ぐぞー!と気合いを入れていたんですが、台風の影響でほとんどの海水浴場は遊泳禁止でした(。;)それでも何とか泳げる場所を見つけ海藻と闘いながら泳ぎました。小学生の遠泳チームがかけ声の中泳いでいて、ちょっと感動した私です。(^-^)

まだまだ暑い日があると思います。皆さんも体調に気をつけて下さいね~(^o^)



こばやし接骨院

ご予約は 0428-24-5608 まで

東京都青梅市本町198-11 ファミネス青梅1F (定休/日・祝日)

営業時間 8:30-12:30 15:00-19:30(木は午前、土は~17:30まで)

