

からだスマイル

快適!

楽腰生活のツボ

Vol. 21
10月号

日本健保株式会社
健康ライフマガジン
2017年10月1日発行



ほとんどの人が一度は経験するといわれる腰痛。ツラい腰痛から大事な腰を守って、毎日楽しく元気に過ごせる。“楽腰生活のツボ”をあなたに伝授♪

腰は体の中で最も負担のかかる部分。重い上体を支えなければならない腰は、立っているだけで体重の1~1.2倍、座っている時は1.3倍の負担がかかると言われています。腰痛の原因は姿勢の悪さや同じ姿勢を続けることによる筋肉疲労や運動不足、激しい運動、過労、ストレスなどのほか、腰の骨や筋肉の損傷、内臓や消化器の病気など様々。

中でも腰痛の原因の第1位なのが姿勢の悪さ。腰痛予防・解消には、まず、姿勢に気をつけること！腰に負担をかけない姿勢や動作習慣を身につけて楽腰で毎日を過ごそう♪



腰痛に効く栄養素を積極的に摂り入れて腰痛を予防しよう！

ビタミンB₁

筋肉の疲れを和らげる
＜豆腐、豚肉、うなぎ、玄米 など＞



ビタミンE

血液の流れをよくし、筋肉の緊張をとる
＜マーガリン、豆腐、ナッツ類、かぼちゃ など＞

メコバラミン ※1

末梢神経の傷を修復し、腰の痛みやしびれを緩和する
＜レバー、牡蠣 など＞ ※1 メコバラミン = (ビタミンB₁ 2)

葉酸

神経細胞の修復を促し、症状を緩和する
＜牛レバー、ほうれん草、グリーンアスパラガス、キャベツ など＞



ほうれん草

カルシウム

骨の強化
＜牛乳、いわし など＞



タンパク質

筋肉の強化
＜肉類、大豆、卵、魚類 など＞



ぎっくり腰

「魔女の一撃」にやられたら?!



ぎっくり腰とは、重い物を持ち上げたり、腰をひねったりした時に、突然腰に激痛が走って、動くことができなくなる症状のこと。ドイツでは「魔女の一撃」と言われています。なってしまったら、まずは安静にすること。患部の炎症を抑え、痛みを和らげるために冷湿布等も効果的。さらに、骨盤から腰にさらし等を巻き付けて適度に圧迫すると痛みが和らぎます。

1週間以上経っても痛みが治まらない場合は受診を。



守って♪ラ・ラ・ラ♪ らくこし 楽腰5箇条

腰痛の予防には日頃からの注意が肝心！
毎日の生活の中で腰痛予防のために
できる注意事項をまとめました。

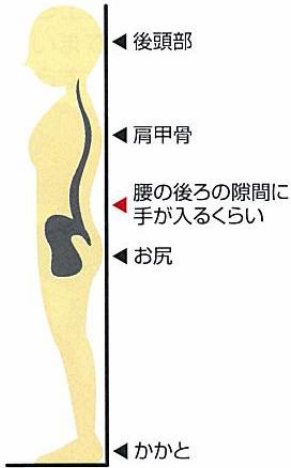


超簡単♪



腰痛防止動作&姿勢

立姿勢の基本ポジション



立っている時：本来背骨はS字状。
あごを引いて、後頭部、肩甲骨、お尻、かかとをつけて壁際に立って姿勢をチェック！腰の後ろに手が入るくらいが正しい姿勢。



座っている時は、イスに深く腰かけ、軽くあごを引いて背筋を伸ばそう。膝が腰より少し高くなるくらいが理想。



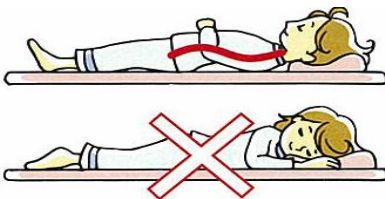
歩く時は、正しい姿勢で膝を伸ばし、かかとから着地するように心がけよう。ヒールの高い靴は腰への負担大！ヒールは3センチ以内で。



家事をする時は、流し台の高さは身長÷2+5cmが理想。なるべく流し台に近づいて、まっすぐ立つこと。長い間立って作業する時は、足下に高さ15cmほどの台に置いて、片足ずつ交互に足を乗せると腰への負担が軽減できます。掃除機は前かがみにならないホースの長さに調節しよう。



物を持ち上げる時は、しゃがんでお尻を落とし、荷物をお腹に抱えて、下半身の力を使って立ち上がろう。



寝るときは、布団は背骨のS字が維持される硬さが理想的。腰が痛いときは、仰向けなら膝の下に枕などを置き、横向きなら膝の関節を曲げてエビのような姿勢がおすすめ。うつ伏せはNG！

超簡単♪

生活習慣改善

やってみよう！

1 お風呂の入り方に工夫すべし！

40度前後のお湯にみぞおち位まで入って、ジワッと汗が出てくるまでじっくり半身浴を。湯船の中では正座がおすすめ。半身浴と冷たいシャワーを腰に当てることを何度か繰り返すと、血行が良くなって楽腰〜♪

2 運動不足・肥満を解消すべし！

運動不足は腰の筋力を弱め、肥満は体重が増えれば増えるだけ腰への負担が増えるので、適度な運動をすることが腰痛予防には必要。ウォーキングや水泳など適度な運動を。



3 適度な運動・労働に注意すべし！

急に激しい運動や過度の労働をすると、腰の筋肉が疲労して腰痛の原因に。事前に準備運動で体を温め、適度に運動や労働をすることが大切。

4 ストレスを発散すべし！

ストレスがたまると、自律神経が乱れることがあります。自律神経が乱れると、筋肉が収縮し、血行が悪くなり、腰痛の原因になります。ストレスを上手に発散し、腰痛予防を！