

# 夜はひざ下枕など 生活24時

監修・清水伸一先生

清水整形外科クリニック（さいたま市浦和区）院長。「病気を診るのではなく人を診る」姿勢で、多くの狭窄症患者の支持を業める。

ポイント 起き上がるときに「ひねり」は絶対NG!

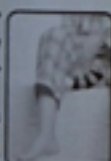
**NG**  
腰をひねって起き上がると腰に負担がかかってしまいます。腰をまっすぐにして起き上がりましょう。



ポイント ベッドならまず腰かけて  
3 落ち着き万全の準備を

ベッドの場合は、すぐに立ち上がらず、一息ついて、足腰をマッサージしてからゆっくり立つ。

効果的  
マッサージも



ポイント 目が覚めたらまずは  
1 マッサージと伸び縮み



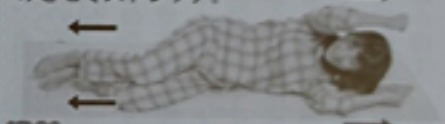
マッサージ



まずは、痛みなどがある場所を中心にマッサージ。



両手と両足を伸び縮みさせてストレッチ。



ポイント  
チェック



起き上がる前に、マッサージと伸び縮みで、全身をほぐします。こりのある部分を指の腹で3~4秒押してから離す「プッシュオフ」も有効です。

起床

急な起き上がりは厳禁!!  
たつぷり時間をかけるべし

一日の始まりは  
入念に準備すべし

この特集では、脊柱管狭窄症の予防・改善に有効な、意識すべきポイントをも、一日の流れに沿って解説します。

まずは、起床時のポイントです。起床は、その日全体の準備運動ともいえる重要なものなので、たつぷり時間をかけましょう。

目が覚めたら、初めにこりや痛みなどがある場所を、マッサージでもみほぐします。さらに、痛くない範囲で、両手足を伸ばしたり、縮めたりをくり返して、柔軟に全身をストレッチします。

起き上がるさいには、腰の「ひねり」に注意してください。焦って起き上がり、腰をひねってギククリ腰を起こしやすいため、ゆっくりと起床しましょう。ベッドの人は、ベッドさわで一息ついてマッサージをすれば、立ち上がる準備は万全です。