

朝はひねり厳禁
昼は足裏刺激

狭着症 冬の克服

克服アイテム

【5本指靴下】



冬の寒さ対策には、足指が自由な5本指靴下にふつうの靴下を重ね履きし、体を暖めるショウガ湯などをボトルで持ち歩くといいでしょ。

【ステンレスボトル】



朝食時の「足引き座り」で着座の負担も減

足引き座り



痛みやしびれのある側を引く

座ったときに症状が出る場合は、足を引くと、お尻が浮き症状がらくになる。

タオルも使うと



座ったときも足を意識して使えば、狭着症の症状も軽減できます。また、症状のつらい人は痛みやしびれのある側のお尻にタオルを挟むと症状が軽減するでしょう。

立ち仕事は腰への負担大
工夫ひとつでらくらく作業



台は図のように、高さ20°程度が最適。



立ち仕事のポイントは、「足」の使い方です。これを行うだけで、自然と腰に負担をかけない姿勢がキープできます。



朝・午前
洗顔・料理・洗濯など立ち仕事は「台」と「足開き」で負担を減らす

腰に負担の少ない「足」の使い方

朝は、洗顔から朝食の準備、洗濯など立ち仕事が多くあります。そのさいに意識してほしいのが、「足」です。ふつうに立ち仕事を行うと、前かがみになるので、脊柱管が狭まって血管や神経を圧迫してしまいます。

これを防ぐには、足を台にのせるか、前後に開いて立ち仕事をしてみてください。自然と背骨がスッと伸びて、背骨のS字カーブが腰椎（背骨の腰の部分）を支えるナチュラルラインに近づき、腰と足への負担が大幅に減り、狭着症の症状も軽くなります。台を使う場合には、痛みやしびれの症状のある側の足を台にのせ、足を開く場合には、症状のある側を後ろにします。また、朝食時と同じように足を意識して、症状のある側の足を後ろに引く「足引き座り」で症状を軽減できます。