

## ●腰痛解消速歩のやり方



汗ばむくらいの速さで3千歩歩くのを週3回行う

衰えてしまうからです。そうしたときはむしろ、痛みが出ない程度に背筋や腹筋を積極的に動かして柔軟性のあるバランスの取れた筋肉にしたほうが、腰痛の治りが早まる場合が多いのです。

というのも、多くの腰痛は、腰椎を支える背筋や腹筋の衰えに加え、これらの筋肉の異常な収縮(スパズムという)が直接のきっかけで起こるからです。

画像検査で、腰椎の椎間板や椎間関節にヘルニア(軟骨の突出)や変形などの異常が認められても、腰痛が起らない人はたくさんいます。腰痛が起る

人と起らない人の最大の違い——それは、実は背筋や腹筋にあります。

背筋や腹筋はいわば自前のコルセット。これらの筋肉が衰えてる人は、腰椎をうまく支えられない、椎間板や椎間関節の異常が筋肉にスパズムを起こすため腰痛が現れやすくなります。

では、単に筋肉を鍛えればいいのかというと、そうではありません。無理に鍛えれば、筋肉の異常収縮が起り、かえって腰痛を悪化させる結果になってしまいます。大事なものは、背筋と腹筋をバランスよく柔軟性が増すように鍛えることです。

**前後屈体操と腰痛解消速歩が最適**

そこで、ギククリ腰の回復期にある人や慢性腰痛に悩む人におすすめしたいのが、「前後屈体操」と「腰痛解消速歩」を行うことです。

前後屈体操は、立った姿勢で体を前後に五回ずつ屈曲させるだけの簡単な体操(右ページの図参照)ですが、異常収縮を起こした背筋や腹筋の緊張を緩めた優れた効果が期待できます。

痛くない程度に腰を前後に曲げることをくり返しているうちに、不思議と腰痛が軽減されて

くるはずですが。一日三セットほど行うのが目安ですが、デスクワークや車の長時間の運転などで背筋や腹筋が疲れたと感じたときなどは、一〜二時間おきにを行うのがベストでしょう。

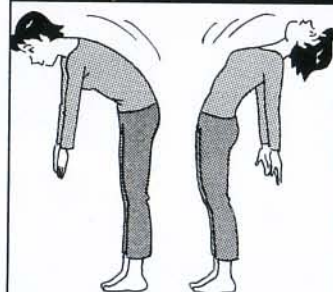
腰痛解消速歩は、腰椎に本来あるべき腰椎前弯(弓状のカーブ)を保つことを意識しながら、胸を張って腕を大きく振り、歩幅を広く取って力強くけり出す歩き方です。

こうして歩くと、重力に逆らって体を支える背筋・腹筋・股筋などの抗重力筋を、バランスよく鍛えることができます。うっすら汗ばむ程度の速さで三〇〇歩ほど歩くことを週に三回くらい行うだけで、中高年のみなさんでも無理なく背筋や腹筋を鍛えられることでしょう。そうすれば、腰痛もおのずと和らいてくるはずです。

腰痛が起ったからといって、やみくもに安静を保つ必要はなく、急性の痛みや炎症が引いたら適度に体を動かしたほうがずっといいことが、これでおわかりいただけたと思います。なお、運動を開始していいものか判断に迷うときは、整形外科医に相談すると安心でしょう。

# 5 腰痛に安静は毒! コルセットの多用は禁物など知られていない 腰痛治療の常識のウソ

## 前後屈体操のやり方



体を前後に5回ずつ曲げるのを1セットとして1日3セット行う。疲れたときは1〜2時間ごとに1セット行うといい。

## 腰痛になりやすい作業



**素人判断で腰痛を悪化させる人が多い**

腰痛は、日本人にとって最もありふれた病気である反面、いまだにわかっていないことも多く、一般の人の中には、素人判断による誤った対処法で、腰痛をかえって悪化させてしまう例が意外に多いようです。また、最近の研究の結果、従来望ましいと考えられてきた腰痛の対処法が、実は誤りだったと判明することも少なくありません。

そこで、この特集では、研究

**背筋や腹筋の衰えが腰痛の直接の原因**

腰痛治療における誤解で多いのは、「腰痛が起こっている間は安静を保つべき」という考え方です。みなさんの中にも、そう信じている人が多いのではないのでしょうか。しかし、

得られた最新の知見に基づいて、腰痛治療における従来の常識のウソを解き明かし、本当に信頼できる医学的に確かな対処法について、みなさんに説明していきたいと思えます。

それは大きな誤りです。突然、腰痛が起こるギククリ腰の急性期や、結核性脊椎炎や化膿性脊椎炎、脊椎腫瘍による急性腰痛が起こっているときは、確かに安静が第一で、エビのように背中と腰を丸めて横向きに寝て、まず炎症を取ること

しかし、痛みが和らいできたギククリ腰の回復期や、一カ月以上続いている慢性腰痛の場合、安静はかえって逆効果になります。腰椎(背骨の腰の部分)を支える背筋や腹筋が、著しく

**腰痛に安静は逆効果で、ギククリ腰の急性期など以外は運動で背筋や腹筋を強めるのが大事**

清水整形外科クリニック院長 しみずしんいち 清水伸一

●清水伸一先生が診療されている清水整形外科クリニックは、〒班町さいたま市浦和区元町二二四一八番〇四八八一七三七八です。