

# 4 5 大特効体操 ③ 腰椎の柔軟性が戻り痛みも引くおじぎ背伸び

## 狭窄症退治には硬直した腰椎を柔軟にし可動域を広げるのも重要でおじぎ背伸びが著効

清水整形外科  
クリニック院長  
しみずしんいち  
清水伸一

前かがみの姿勢は  
痛みが和らぐ

腰部脊柱管狭窄症(以下、**脊柱管狭窄症**)とは、腰椎(背骨の腰の部分)の神経の通路である脊柱管が加齢とともに狭くなり、そこを通る神経が圧迫されることにより、痛みやしびれといったさまざまな症状が起こる病態を指します。

脊柱管狭窄症の患者さんは通常、上体を後ろに反らす(後屈)と痛みやしびれが強く現れ、前かがみ(前屈)になると弱まります。これは、前かがみの姿勢になると、脊柱管が広がって、神経への圧迫がゆるむからです。

そのため、脊柱管狭窄症の患者さんは、痛みやしびれ、

さらには間欠性跛行(こま切れにしか歩けなくなる症状)の発生を抑えるために、日常生活で立ち歩くときには、できるだけ前かがみの姿勢を保つように指導されるのです。

症状の発生を抑えるのは悪いことではありませんが、前かがみで背中を丸めた姿勢を四六時中続けるのは、体にとって決して好ましくありません。脊柱管狭窄症とは別の原因による腰痛、首・肩のこり、ひざ痛などを招く恐れが出てくるからです。

そのうえ、前かがみの姿勢を四六時中続けていると、体のバランスを保つために腰椎周辺の筋肉や靭帯(骨と骨をつなぐ丈夫な線維組織)が強く緊張します。すると、緊張を強いられた筋肉や靭帯が

### おじぎ背伸びの5大効果

- ① 脊柱管が広がる**  
前かがみの姿勢になると、脊柱管が広がって、神経への圧迫がゆるむ。そのため、痛みが軽減し、日常動作での苦痛も減る。
- ② 腰椎の柔軟性が増し、可動域が広がる**  
筋肉や靭帯の硬直がゆるみ、ぎこちなかった腰椎の動きが徐々に滑らかになる。これをくり返すことで腰椎の可動域が広がっていく。
- ③ 血流がアップする**  
筋肉や靭帯がよく動くようになると、周辺の血流もよくなり、痛みの原因となっていた発痛物質が洗い流される。
- ④ 脳脊髄液の流れもよくなる**  
血液と同様、脳脊髄液の流れもよくなって、発痛物質が排出されやすくなる。
- ⑤ 筋力アップにつながる**  
おじぎ背伸びは、筋肉を鍛えることが主目的ではないが、体操によって背筋や腹筋、深部筋も強くなる。

硬直して動きがぎこちなくなり、可動域(動かせる範囲)も狭まってしまふのです。

になります。その結果、発痛物質(痛みの原因になる物質)が患部にとどまりやすくなり、痛みや炎症が強まると考えられます。そして、痛みが強いからといって体を動かさないでいると、筋肉や靭帯は

かくいう私も、脊柱管狭窄症の患者さんに対し、症状を軽減して日常をらくに過ごしてもらうために、前かがみ姿勢をすすめています。

ただし、そのときには必ず「おじぎ背伸び」という簡単な体操もいっしょに行うように指導しています。おじぎ背伸びのくわしいやり方は次の記事で説明しますが、要はイスに腰かけたら、おじぎと、背すじを伸ばした姿勢(ニュートラルポジションという)とを交互にくり返せばいいの

です。腰が曲がっている人もできる範囲で背すじを伸ばします。

このとき、痛むほうの足を手前に引き、痛まないほうの足を前に出しておくと、スムーズにできます。口から息をフーッと吐きながら、できる範囲で、上体を前方にゆっくり倒していきます。そうして息を吐ききったら、今度は息を鼻から吸いながら、上体を起こして背すじを伸ばすので

おじぎ背伸びはとても簡単な体操ですが、脊柱管狭窄症による痛みやしびれ、間欠性跛行に対して、驚くような効果が発揮することがよくあります。

脊柱管狭窄症の人は、マッサージを1時間受けるより、おじぎ背伸びを10回くり返したほうが、明らかに腰の状態はよくなります。

おじぎ背伸びの効果が大いなのは、前かがみ姿勢を続けたことで硬直していた筋肉や靭帯がほぐれて柔軟になるからです。

おじぎ背伸びは、筋肉を鍛えることが主目的ではありませんが、前屈のときに息を吐き、背すじを伸ばすときに息を吸っておなかに力を入れることで、背骨や内臓を支える背筋や腹筋、深部筋の筋力も強くなります。

実際に試してもらえばわかりますが、おじぎ背伸びをくり返し行うと、ぎこちなかった腰椎の動きが徐々に滑

らかになってきます。すると、腰椎の可動域も広がってきて、おじぎ背伸びがどんどんやりやすくなるはずですよ。そうしなければしめたもの。腰椎の周辺にある筋肉や靭帯だけでなく、筋膜(筋肉や内臓を包む膜)や関節包(関節全体を包んでいる膜)といったさまざまな組織も一挙にほぐれることでしょ。同時に、滞りがちだった血液や脳脊髄液の循環もよくなり、発痛物質も洗い流されます。



腰まわりの筋肉と靭帯を柔軟にする

ますます硬直し、痛みがさらに悪化するという悪循環に陥ってしまうのです。

この状態を放置すると、やがて背中が丸くなる「円背」や「亀背」を招きやすくなります。これらは、正式には脊柱後弯症といい、脊柱(背骨)を構成する椎骨がつぶれて腰が曲がり、背中也丸まった状態のこと。日常生活での動きが大きく制限されます。

## おじぎ背伸びのやり方 ※10回を1セットとして1日3セット行う

### 1 イスに腰かける



痛いほうの足を引き、痛くないほうの足を前に出してイスに腰かける。両手はおなかの上に軽く乗せる。イスはキャスターのついていないものを選ぶこと。

### ①ポイント

おじぎ背伸びを行う前には、あらかじめ腰周辺や首・肩・足などを手でこすったり、湯たんぽで温めたり、入浴したりして、全身の血流を促しておくといい。

### 2 おじぎをする



あごを引き、口から息を吐きながらおなかをへこませて、体をできるだけ深く前に倒す。

### 3 上体を戻し背すじを伸ばす



息を吐ききったら、今度は鼻から息を吸いながらおなかを膨らませて上体を戻し、背すじをできるかぎり伸ばす。ここまでを1回と数え、10回を1セットとし、朝・昼・晩に1セットずつ行う。

### ①ポイント

痛みがひどくて何回もできないという人は、1セット5回、1日1セットくらいから始めて、徐々に回数やセット数を増やすといい。

### 応用

片手を上方に伸ばすと効果がさらに高まる



背すじを伸ばすときに利き腕と反対側の手を上方に伸ばすと背すじが伸びやすくなる。

### 腹式呼吸に 合わせて行う

おじぎ背伸びは、とても簡単な体操ですが、腰部脊柱管狭窄症の痛みやしびれの改善に大きな効果を発揮します。やり方は、上の図を参照してください。ここでは、いくつかのコツと注意点を説明します。

おじぎ背伸びは、鼻から息を吸い、口から息を吐く腹式呼吸で行います。具体的には、口から息を吐きながらおなかをへこませて体をできるだけ深く前に倒したら、今度は鼻から息を吸いながらおなかを膨らませて上体をもとに戻し、背すじを伸ばします。おじぎ背伸びを行うさいは、痛いほうの足を引き、痛くないほうの足を前に出してください。また、背すじを伸

ばすときに利き腕と反対側の手を上方に伸ばすと、背すじが伸びやすくなって、おじぎ背伸びの効果がさらに高まります。行う回数は10回を1セットとし、朝・昼・晩に1セットずつやるのが基本になります。痛みがひどくて何回もできないという人は、1セット5回、一日1セットくらいから始めて、徐々に回数やセット数を増やしてください。おじぎ背伸びの目的は、腰椎(背骨の腰の部分)周辺の筋肉や靭帯(骨と骨をつなぐ丈夫な線維組織)の柔軟性を高めることにあります。ほぐれやすいように、あらかじめ腰周辺や首・肩・足などを手でこすったり、湯たんぽや携帯カイロなどで温めたり、入浴したりして、全身の血流を促しておくといいでしょう。おじぎ背伸びを毎日の習慣にすれば、日に日に腰椎の周辺が柔軟になって腰を動かすやすくなってくるはずですよ。たいいていの場合、一ヵ月も続ければ大きな改善効果を実感できるでしょう。

# おじぎ背伸びはイスに腰かけておじぎをしたあと上半身をゆっくりに伸ばす簡単体操

しみずしんいち  
清水伸一

# 脊柱管狭窄症で立ち歩くのが 困難だったが、おじぎ背伸びで 改善し料理店の仕事も平気

**神経ブロックでも  
よくならなかった**

私は、みずから考案した「おじぎ背伸び」を腰部脊柱管狭窄症(以下、脊柱管狭窄症)の治療に取り入れていました。その効果はめざましく、多くの患者さんに好評です。埼玉県で中華料理店を営む吉川史江さん(五十八歳・仮名)も、その一人です。



を感じたのは、一〇年前。重だるさはやがて痛みに変わりましたが、仕事が忙しく、我慢しつづけたといえます。吉川さんが、近所の整形外科を訪れたのは、三年前でした。脊柱管狭窄症の診断を受けましたが、すでに、痛み止めの座薬を常用しなければ耐えられないほどの強い痛みが出ていました。

法)を行うと、一時的に痛みは治まりますが、数日で痛みがぶり返したといえます。そんな吉川さんが当院を訪れたのは一年前のこと。痛みのつらさもさることながら、長い時間立ったり、歩いたりできないので仕事に支障が生じ、どうにか改善したいと希望して来院したのです。

によるリハビリに通ってもらうことにし、おじぎ背伸びのやり方も指導しました。自宅に戻った吉川さんはその日から、おじぎ背伸びを朝・昼・晩と仕事の合間に一セットずつ行いました。使い捨てカイロで、太ももや腰、首をしぼらく温めてからおじぎ背伸びを実行したそうです。すると吉川さんの症状は徐々に改善していきました。一カ月後には痛み止めの座薬を使わなくてすむようになり、半年後には、お店で長い時間立ったり歩いたりしても、痛みやしびれを感じないまでに回復したのです。

現在、吉川さんは月一回のペースで通院していますが、リハビリの必要はなくなり、血管拡張薬を処方する程度。仕事に支障がなくなり、以前と同様に中華料理店で元気に働いているそうです。

しみずしんいち  
**清水伸一**



# 要手術の脊柱管狭窄症がおじぎ 背伸びで大幅改善し、間欠性 跛行も消えて旅行を満喫

**手術も神経ブロックも  
いやだといわれた**

刈谷正信さん(七十四歳・仮名)も、おじぎ背伸びで症状が劇的に改善した患者さんの一人です。刈谷さんは五年前、近くの病院で腰部脊柱管狭窄症と診断されました。血管拡張薬と鎮痛薬を服用して、痛みやしびれをこらえながらリハビリ

に励んだそうです。しかし、症状は全く改善せず、むしろ少しずつ悪化していったといえます。歩いていてもすぐに間欠性跛行(こま切れにしか歩けなくなる症状)が現れ、やがてシルバーカー(手押し車)がないと外出できなくなつたそうです。そんな刈谷さんが、当院を訪れたのは、今から一年前のことでした。病院の医師から

手術をすすめられたものの、手術だけはさけたいとの希望で転院してきたのです。私は神経ブロック(神経の周囲に局所麻酔薬を注射する治療法)をすすめました。それがすらすら痛いからという理由で拒否されました。そこで、おじぎ背伸びを試してもらうことにしたので、私は、刈谷さんにやり方を指導しました。

しみずしんいち  
**清水伸一**



〇回)ずつ、おじぎ背伸びを行いました。私の助言に従い、前もって腰をこすって十分に温めてから実行したといえます。すると、痛みやしびれはゆるやかに改善していったのです。初診のさい、刈谷さんはシルバーカーがないと立つことができませんでしたが、一カ月後には杖があれば歩けるまでになったのです。そして、半年後には、痛みやしびれの薬を服用しなくなり、間欠性跛行も起こりにくくなつていました。



おじぎ背伸びは立って行くと間欠性跛行が軽快

温泉旅行ができるまで回復した

前の病院で五年もの間、リハビリを行ったのに症状が改善しなかった刈谷さんは、おじぎ背伸びの効果について、初めは半信半疑のようでした。しかし、手術をさけたい一心だったのか、おじぎ背伸びを実行してくれたのです。刈谷さんは、毎日欠かさず、朝・昼・晩に一セット(二

刈谷さんは、現在も歩行時には杖をつけていますが、歩行距離はかなり延び、途中で休むことなく一五分以上続け歩けるようになったといえます。先日、来院したときには「久しぶりに家族で温泉旅行に行ってきました」とうれしそうに話してくれました。