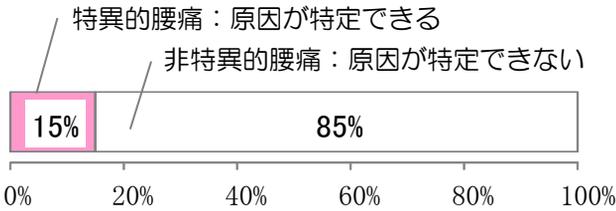


## 噂の検証③ ほとんどの腰痛は原因が特定できる!?

国民生活基礎調査(厚労省,2013)によると、不定愁訴の中で腰痛が男性では1位、女性でも肩こりに次いで2位と、多くの方が腰痛に悩んでいるようです。日々の支援現場でも「腰痛が・・・」「膝痛が・・・」という話をよく耳にします。日常生活に支障をきたしかねない腰痛の原因とその解決策とは!?

### ○ほとんど原因は分かっていない!?

多くの方が腰痛で病院に通っていますが、その約85%が非特異的腰痛と言われており、ほとんど原因は分かっていないのが現状です(Richardら,1992)。



しかし、医学的検査(X線やMRIなど)で原因が特定できない場合でも、日常生活での腰自体への物理的ストレスだけでなく、心理・社会的なストレスが腰痛を引き起こしていることが分かってきました。

物を持ち上げる時も、ただそれだけを行うより、計算問題(心理的ストレスを負荷)をしながらの方が姿勢バランスに乱れが生じ、腰への負担度が高まることが報告されています(Katsuhiraら,2013)。



### ○え!? 心理的ストレスが腰痛にも影響する!?

人間関係や週労働60時間以上などの高ストレス状態が続くと、痛みを抑制する脳内物質が放出されなくなり、普段は感じない痛みでも強く感じたり、痛みが長引いたりしてしまうようです。



説明はもういい、解決策は? という声が聞こえてきそうですね…。では、とっておきの解決策は…



そうです! 体操です! 体操は、腰まわりの筋肉をほぐすだけでなく、姿勢を整えて、身体の中心部分を安定させ、ストレス解消にも効果があります。

結論として、多くの腰痛の原因は、腰への物理的ストレスに加えて心理的ストレスも影響します。運動や体操で身体も心もリフレッシュしましょう!

## 今月の三分体操

### -LOPSヨガ⑧-

LOPSストレッチ(16種目)にヨガを取り入れました。ヨガは呼吸を意識して行います。呼吸の基本は鼻呼吸で自分のペースで吸う/吐くをゆっくりと行います。痛みがある時は中止しましょう。

#### 1. 太もも裏~おしり



① 仰向けで寝転がります



② 息を吸いながら右足を抱え、吐きながら太ももを胸に近づけ呼吸を2回行います  
(左のかかとを押し出して、右膝と左足のかかとの距離を遠くする)

反対側も行います

#### 2. 太もも表



① 右腕で枕をつくり横になります



② 左手で左足の甲を持ち、かかとをお尻に近づけ呼吸を2回行います

反対側も行います

指導員 Y.I

上から見た写真

