

豊東新聞

第140号
H30年10月

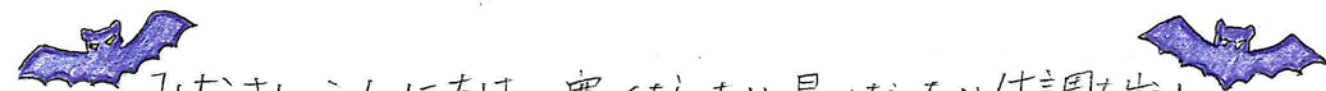
発行人⇒医療法人社団

沼津市高沢町6-1

すんとおる

TEL⇒055-922-8855

URL⇒<http://www.sunto-seikei.jp>



みなさんこんにちは。寒くなったり、暑くなったり体調を崩しやすい日が続きましたね。みなさん体調は崩されていませんか??これからインフルエンザも流行る季節になってきますので、手洗いうがい、十分な睡眠・栄養をとる、予防接種をうけるなどしっかり予防しましょう!!インフルエンザの予防接種は当院で

も行っておりますので、お気軽にお声かけください。

さて今月は誰のお話でしょうか。どうぞ



腰の体操

理療 大嶋

皆さんこんにちは。理療の大嶋です。

今回は「腰の体操」についてお話させて頂きます。

皆さんは腰痛に悩まされてはいませんか?腰痛に限らなくても、体のどこかが痛い、何もできない、何もしたくなくなってしまうよ。長年の痛みとなるとなかなか治すのは大変

です。しかしそのままにしておいても何も変わらないので何かを始めなければいけません。

まず、一般的な腰痛の主な原因は日常生活の動作や姿勢によって骨を支える筋肉に負担がかかってしまうことで起こります。その状態が続いてしまうことで、より筋肉にダメージを与えてしまい凝り固まってしまう。血行が悪くなり、ズーンといった様な鈍い痛みが生じます。



これらの解消法として、まずは温めてあげることで痛みを緩和してあげるだけでなく、血流が良くなり筋肉が働きやすい状態になります。これから寒くなってくるので冷やさないようにするのが大切ですよ。

また日常的な姿勢の崩れの改善も大事です。姿勢の崩れは主にお腹周りの筋力が低下することで生じてしまうことが多いです。



姿勢が悪いからといって無理に姿勢を良くしようとすると腰に負担がかかってしまいます。意識しなくてもいい姿勢を保てるようにお腹の筋力をつけましょう。最も簡単なのが腹式呼吸です。

鼻から息を吸って、口から吐き出す際に、お腹を引っ込めながら息を吐きます。簡単なので是非やってみてください。

今回は一般的な腰痛について話しましたが、腰痛の原因は他にも様々あります。早めに受診して治療することが大切です。