

# 2018.4月の健康情報

## お役に立てるでしょうか？

サワイ HP を参考にして作成しています。

### 私も悩んでいます。腰のいたみ！！



暖かい日の後に急に冷え込む日が続くと、腰痛がつかくなりますね。腰痛になると立ったり座ったりするのもおっくうになるし、運動なんてもってのほか……。

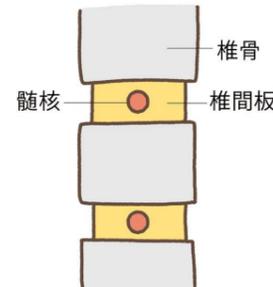
### あなたの腰痛タイプをチェック

慢性腰痛（非特異的腰痛）には、大きく分けて

- ①そらし改善タイプ
  - ②おじぎ改善タイプ
  - ③横ずらし改善タイプ
- の3つがあります。

自分がどのタイプか、さっそく**チェック**してみましょう。

- ①パソコン作業など長時間座り姿勢が多い
- ②前かがみで作業することが多い
- ③重い荷物を運ぶことが多い
- ④猫背といわれる
- ⑤長時間の立ち仕事をしている
- ⑥腰をそらして立つクセがある
- ⑦左右に偏った動作をすることが多い
- ⑧足を組んで座るクセがある
- ⑨腰の左右に違和感がある



**1~4にチェック**がある人は、髓核が後方にずれているので、腰をそらすことで中心に戻る「そらし改善タイプ」の可能性がります。

**5~6にチェック**のある人は、髓核が前方にずれているので、おじぎをすることで中心に戻る「おじぎ改善タイプ」の可能性が。

**7~9にチェック**のある人は、髓核が左右どちらかにずれているので、上半身を横に曲げると中心に戻る「横ずらしタイプ」の可能性がります。

ちなみに非特異性腰痛の80%は「**そらし改善タイプ**」です。

**骨に問題がある場合もあります。**

**受診をお勧めします。**

シップを貼っても一時的にラクになるだけだし、なんとかする方法はないのかな？という方 参照程度に！！

### 腰痛タイプ別腰痛改善体操

体操やストレッチによって髓核のずれを戻せば、長年悩んでいる腰痛も軽くなる方もいるようです。**あくまでの参考程度で**

#### そらし改善タイプには

##### 「腰そらし体操」



腰をそらす動作

をすると、痛みが軽くなります。両足を肩幅に開いてまっすぐ立ち、腰に両手を当てる。両手で腰を支え、そのまま上体をゆっくりうしろに反らす。ひざが曲がらないように注意して、反りきったら3秒保ち、ゆっくり体を前に戻す。首をそらさないように、前を見た状態を保つ。

#### おじぎ改善タイプには

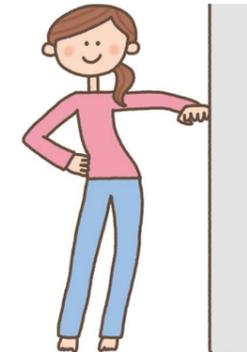
##### 「おじぎ体操」



おじぎの動作をすると、痛みが軽くなります。椅子に腰掛け、両足を肩幅より広めに開く。両手で両足首をつかむようにしてゆっくりおじぎして、3秒たったら元に戻す。腰が十分に丸まっていることを意識して。

#### 横ずらしタイプには

##### 「お尻ずらし体操」



上半身を横

に曲げる動作をすると、痛みが軽くなります。ひじを曲げた状態で肩と水平になるよう壁にひじをつける。右側に痛みがある場合は、壁に左ひじをつき、左にお尻を壁側にずらす。左側に痛みがある場合は、壁に右ひじをつき、右にお尻を壁側にずらす。

いずれの体操も10回を1セットにして1日5セット行いましょう。痛みが軽くなる方もいますが、**痛みの原因を診断して頂くことが大切です。**

**かかりつけ医にご相談して下さい。**