

# むろた新聞

## 《腰痛》

生活を送る中で腰痛を感じて辛い、という方は多いのではないのでしょうか？今回はそんな腰痛が起こる原因と、予防や改善に繋がるストレッチを紹介します！

## 《腰痛の原因は？？？》

腰痛は大きく分けると、**機能的腰痛と器質的腰痛**があります。

機能的腰痛とは、日常生活における姿勢や筋肉の硬さにより、**一時的に血流が悪くなり、痛みが生じる状態**を言います。

症例としては、筋・筋膜炎腰痛やぎっくり腰（急性腰痛症）などがあります。

器質的腰痛とは、筋肉や骨などが、**既に変形あるいは破壊されてしまっている状態**です。

これに至るまでに機能的腰痛で挙げた、姿勢や筋肉の硬さが原因となることもあり、また著しい内臓の機能低下などが要因となることもあります。

症例としては、腰椎椎間板ヘルニアや腰椎分離症、腰椎すべり症などがあります。

腰痛が起こる原因として様々な要因が考えられますが、今回はその中で、

## 『股関節周辺の硬さ』

へのアプローチ方法について紹介します。

股関節周辺の筋肉は私達の**身体を支えている筋肉**です。それらが硬くなってしまうと腰への負担が大きくなり、腰痛が起こってしまうます。また、**血液の流れが悪くなった**り、正しい姿勢を取れなくなってしまう**悪い姿勢**で生活を送ったりしてしまうことで、腰痛が発生します。

ですので、股関節周りの筋肉を柔らかくし、柔軟性を持たせてあげることでも**少しでも腰痛の改善**がみられると考えられます。

では、実際にストレッチをやってみましょう！

## 《ストレッチ》

ストレッチでの注意点

- ・ **腰が痛くなった**ら、ストレッチを**中断**してください。
- ・ 反動を使わずに、**十五秒から三十秒**伸ばしましょう！
- ・ 呼吸を止めないようにしましょう。

◆太ももの前



①横向きに寝て、下の足の膝を軽く曲げ前に出します。

②上の足を手で持ち、後ろに伸ばしていきます。  
\*この際、**腰を反らし過ぎない**ようにお腹に力を入れながらゆっくり伸ばしていきます。

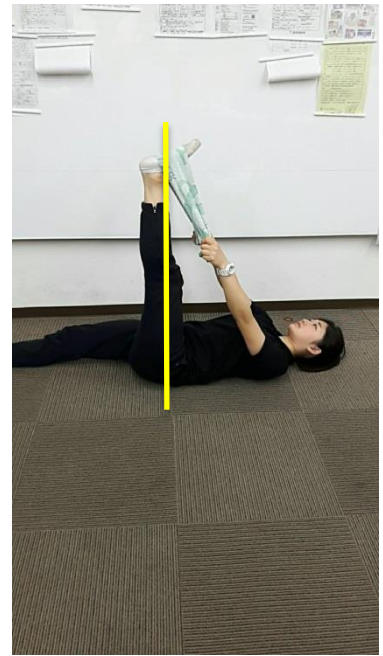
◆太ももの付け根



①写真のように膝が九〇度に曲がるようなイメージで片膝立ちになります。

\* **背中が丸まらない**ように注意をして**体重を前に**移し、膝を曲げていきましょう

◆太ももの裏①



・タオルを使ってストレッチをしていきます。  
①仰向けになり、片方の足裏にタオルをかけるように膝を曲げ、膝を伸ばしていきましよう。

\*もう片方の足が**浮かない程度**に伸ばします。

◆太ももの裏②



①椅子に浅く座り、左足をまっすぐに前に伸ばします。

②**両手をつま先につけるように**伸ばします。おへんを押し付けるように上半身を倒していきます。

\*このときに**背中が丸まらない**ようにします。

◆お尻①



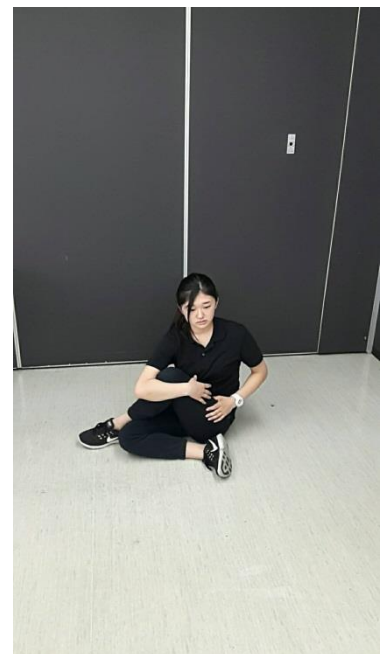
①椅子に座わり、片足を写真のように片方の膝の上のせます。

②乗せた足を押さえた状態から**上半身をゆっくり倒して**いきます。

\***背中が丸まった状態**で倒さないように注意してください。

\*椅子の背もたれには、**寄りかからない**ように注意してください。

◆お尻②



①片方の足は地面に着けて、もう片方は自分の身体に密着させるように引き付けます。  
②ひざ辺りを両手で抱え**胸に引き寄せる**ようにします。

先ほど記載した通り、腰痛の原因はこれだけではありません。症状によっては医療機関へ行き検査が必要な場合もあります。

お困りの方は、是非一度当院にご相談ください。

**むろた鍼灸整骨院**

もし怪我等でお困りの際は是非むろた鍼灸整骨院へお越し下さい！



Tel. 047-407-1912

平日 9:00-12:45・15:30-19:45  
土 曜 9:00-12:45 日・祝は休診