



# 問屋町 第6号

## 健やかLetter

発行日：平成28年12月20日 発行元：協同組合青森総合卸センター



今年も残すところあとわずかとなってまいりました。やり残した仕事をなくそうと、皆さんいつも以上にお仕事に励まれ、身体に無理をさせていませんか？今回は、腰痛で苦しんでいる方へ腰痛解消のメソッドをお伝えします。



### 寝返りを増やして腰痛解消！

### ～腰痛を元から断つ方法～

腰痛で苦しんでいる人が特に強い痛みを感じるのは、長時間のデスクワークや腰に負担のかかる仕事の後など、疲労の溜まる夕方だというイメージが強いのではないのでしょうか。

そこで、1日の終わりに入浴して疲れを取り、ぐっすりと眠って腰への負担を軽くしようとする人は多いはずですが、

ところが、腰痛対策のはずの睡眠で、逆に痛みが悪化することがあったのです。



## 腰痛解消のための2つのポイント

- ① 就寝前に全身運動となる4つのストレッチ「腰をねじる」「ひじ立て+ひざ曲げ」「ひざ抱え」「タオルで脚上げ」をし、硬くなった筋肉を伸ばして、寝返りを上手に打てるようにする。
- ② 自分に合った快眠枕を作り、寝返りを打ちやすくする。

詳しくは裏面をご覧ください。

## 「寝相が良い人」程腰痛がひどくなる！

「寝相が良い人」＝寝返りの少ない人程、腰痛がひどくなる傾向にあります。腰痛持ちの人の1晩の寝返りの回数は、持っていない人の半分以下という調査結果も出ています。

原因として、腰痛持ちの人の多くは寝返りに必要な全身の筋肉が硬いことがあります。寝返りは、胸から太ももまでの広い範囲の筋肉を使って体を回転させる全身運動です。そのため、筋肉が硬くて上手く使えないと、寝返りが上手に打てず、自然と寝返りの回数も減少します。すると、腰周りの筋肉が圧迫され、炎症物質が放出されるなどし、休息しているつもりが、むしろ腰痛を悪化させていたと考えられます。

また、腰痛歴の長い人は、普段から腰をかばう動作が多くなるため、知らない内に全身の筋肉が硬くなってしまいうという悪循環も起こしています。



## 腰痛を元から断つ！4つの最強ストレッチ

就寝前に以下の4つのストレッチを各3セットし、全身の筋肉を伸ばしましょう。

腰をねじり、片手は片ひざを押さえ、もう片手は頭の上に伸ばし、深呼吸6回。反対側も同様に。肩とひざは床から離れないように。



腰をねじる



ひじ立て+ひざ曲げ

うつ伏せになり、ひじを立てて上体を起こす。両ひざを曲げてゆっくり足を持ち上げる。深呼吸6回。終わったら、うつ伏せに戻る。

仰向けで、片ひざずつ曲げ、両手の指を組み、両ひざを抱え、深呼吸6回。片足ずつ静かに下ろす。ひざを抱えた時太ももは胸につける。



ひざ抱え



タオルで脚上げ

両ひざを立て、ひざ小僧にタオルをかける。タオルを片足のつま先かけ、ひざを伸ばしたまま、腕の力で持ち上げ、深呼吸6回。反対側も。

※体を傷めない場所で、無理のない範囲でおこなひましょう。立って前屈・後屈をした時、痛みの範囲が広がる人は、整形外科などの受診をお勧めします。

## 寝返いを増やして腰痛解消！快眠枕の作り方

用意する物：かための座布団（厚さ3～4cm程）、バスタオル（幅50cm以上）



① 角をきつくと直角に！

座布団の上に畳んだバスタオルを乗せる。



②

角を肩口に当てた状態で、横向きに寝る。



③

顔の中心を通る線が、布団と平行になれば、ベストな高さ。



出典：NHK  
ガッテン！