

## 「腰痛改善と予防のためのリハビリテーション」

株式会社かくだ リハビリ部長  
山之内 真宏

腰痛はヒトが二本足で直立歩行をするようになった時点で、かなり無理な姿勢を強いられたことから、人間の宿命といわれており、生涯で腰痛を経験しない人はほとんどいないといわれています。

腰痛患者を対象とした研究によると、医師の診察や検査の結果、原因が特定できる特異的腰痛（とくいてきようつう）と厳密な医学的原因が特定できない非特異的腰痛（ひとくいてきようつう）に分けられ、両者の割合を比べると約85～90%は原因の特定できない非特異的腰痛（ひとくいてきようつう）といわれています。

腰痛の原因は、腰の障害だけではなく、職場環境や対人関係のストレスなどが、悪化や長期化に深く関与している場合や、腰以外の臓器が原因の腰痛もあるため、安静にしても痛みを感じる場合は、整形外科を受診し診断を受けてください。

それでは腰痛予防や改善のためのリハビリについてお話します。

まずはご自身の姿勢をチェックしてみましょう。はじめに、あおむけに寝て両足を伸ばした状態で、腰の下に手を入れてみましょう。手の甲が背中に当たれば正常ですが、手の甲に背中が当たらなければ、腰椎の前彎（ぜんわん）いわゆる腰の反りが強いため腰痛を起こしている可能性が考えられます。腰の反りの原因としては二つ考えられます。一つ目は腰骨から内ももにかけてついている腸腰筋（ちょうようきん）という筋肉が緊張しすぎるためです。特にデスクワークをされる方や長距離ドライバーの方は、この腸腰筋が常に緊張した状態となります。二つ目は腰の背筋（はいきん）が緊張しすぎて腰を反らせてしまうためです。

それでは、腰の反りを改善するための運動として効果的な、腹筋のしかたと腸腰筋のストレッチをご紹介します。

腹筋の方法ですが、若い時に部活動でおこなっていた反動を利用して体を起こすイメージはなくしてください。腹筋が弱くなると、腹腔内（ふくこうない）の内臓が前にせり出してしまい腰の反りやぽっこりお腹の原因となります。まず、あおむけに寝て両膝を立てます。次に、あごをできる限り引いた状態で、



自分のおへそを見るように背中を丸めてください。両手は膝を触るように前へのぼし、肩甲骨（けんこうこつ）が床から離れる程度まで起こし、息を吐きながら5秒間止めてください。回数は10回×1セットからスタートしてください。

次に腸腰筋（ちょうようきん）のストレッチです。まず、あおむけに寝ます。そして、伸ばしたい足とは反対の膝を抱え込みます。その状態から膝が肩に近づくように、深く抱え込んでいきます。この時、反対の膝が浮いてくるとストレッチ効果が得られませんので注意してください。息を止めずに30秒おこなってください。

いずれの運動も痛みがある時はおこなわず、改善しない場合は理学療法士（りがくりょうほうし）などの専門家のアドバイスを受けてください。

最後に、日常生活で腰痛を起こさないための注意点をお伝えします。まず、重い物を持ち上げる時は、膝を曲げて腰をおろし、荷物を体に密着させてから持ち上げましょう。また、家事を行う時は、中腰を避け、茶碗を洗う時や顔を洗う時には、両足を左右にそろえるのではなく、前後にずらして立つと良いでしょう。

「継続は力なり！」健康を維持するために痛みがなくても、ぜひ続けてみてください！