

腰痛は、万人が経験するといわれ、病気やけがによる自覚症状の調査では男性の1位、女性の2位となっています。腰痛は、職業・加齢・生活習慣・ストレスなど様々な要因が絡んで起こると考えられていますが、少しでも腰痛による痛みを防ぐために出来ることから始めましょう！



★腰痛の原因★

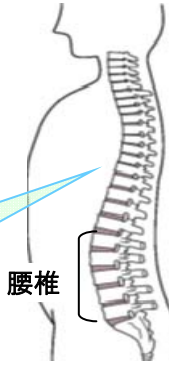
体にかかる「無理な力」です。これには、毎日の生活での「姿勢」と「動作」が大きく関係しています。

★腰痛は人間の宿命？！

人は、二本足で歩くことによって、首と腰に大きな弱点を持つようになったといわれています。特に腰は、日常生活の中で想像以上の大きな力がかかっています。

背骨は、「S次形に」自然にカーブしています。このカーブが崩れることが、腰への負担を増大させます。

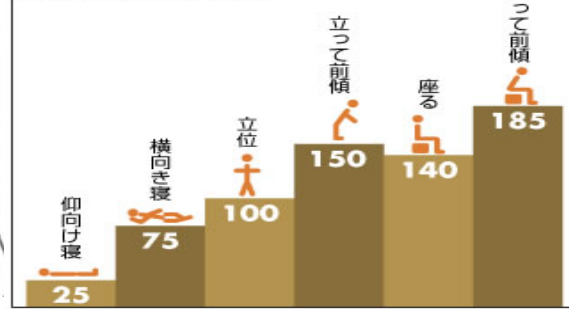
【骨の仕組み】



★姿勢と腰への負担★

姿勢や負荷と腰椎椎間板内圧の関係表

(立位を100として%で示す)



(Nachemson, 1976より)



座る姿勢は意外に腰への負担が大きい！

腰痛対策1:イスに正しく座る

★背筋を伸ばし、イスやシートにお尻を密着させる



★正座は、負担が少ない。お尻の下に座布団を挟むと自然なS字カーブが維持できる



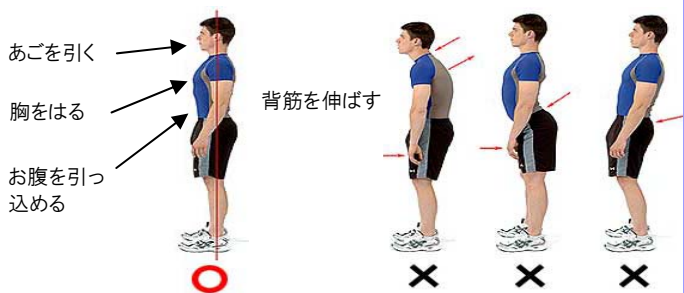
腰痛対策2:座っている姿勢でも、腹筋を緩ませない

腹筋は、座ると緩みやすい筋肉ですがこれを意識して鍛えることで腰痛予防になります。

★座ったままできる腹筋の鍛え方★

- (1)片足を上げて10秒キープ、ゆっくりおろす。
- (2)もう一方の足も同じように上げて10秒キープ、ゆっくりおろす。
- (3)(1)~(2)を8回繰り返す。

腰痛対策3:若々しい立ち姿勢を保つ



腰痛対策4:寝るときは横向きがオススメ

★横向きの時は、膝と股関節を曲げる  
★膝を立てたり、足を持ち上げると、負担が少ない



しなやかな体作りを食事でサポート！



体の土台である骨や筋肉は、その材料なる栄養をしっかり取ることが大切！低エネルギーで動物性の蛋白質とアミノ酸合成を助けるビタミンB6を多く含む鶏ささ身、カルシウムや良質な乳蛋白を含むチーズを使った1品です。もちろん食事の基本(適正なエネルギー・栄養バランス食)も忘れずに！

◎魚や茸に多いビタミンD・緑黄野菜に多いビタミンKも添えて！



～ ささ身のチーズ入り黄身焼き ～ (1人分)

- <材料> 鶏ささ身 80g/ 葉ねぎ適宜  
グリーンアスパラガス10g/エリンギ10g  
a { 味噌小さじ1/2杯 / ピザ用チーズ10g/ 卵黄1/2個  
みりん小さじ1/3g/マヨネーズ小さじ1/2杯/  
オリーブ油適宜

- <作り方> 1. ささ身はすじを取り除き、縦に切り込みを入れて開く。  
2. 葉ねぎを小口切りにし、aの調味料と合わせる。  
3. ホイルに油を薄く敷き、ささ身を置き、aを上塗る。  
4. 3を魚焼きグリルまたはオーブントースターで焼く。  
グリーンアスパラガス、エリンギも並べて焼く。  
一緒に器に盛る。

※魚の切り身で作っても美味しく召し上がれます。

1人分の栄養価:エネルギー:196kcal 蛋白質:23.6g 脂質:9.0g カルシウム:88mg食塩:0.8g

!!ここにも注意!! 体重3kg増加が腰痛赤信号

体重が3kg増えると、お腹周りは3cm大きくなります。お腹周りが大きくなると、重心が前に出るので、体を反ることに腰への負担は増大します。



体重増加は、腰痛だけでなくメタボリックシンドローム(血圧上昇・脂質増加・血糖値増加)にもつながりますので、体重管理にも気を配りましょう。

JA鹿児島県厚生連  
地域医療推進部 地域医療推進課  
〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号  
TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107  
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp

皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。