





# “腰痛持ちが腰痛を語る”

皆さんの中できっと腰になられた方はおられません。本当につらいですよ。なった方にしかその痛みはわからないと思いますが、想像を絶する痛みですよ。実は私もその痛い思いを体験した1人です。

このことがきっかけで腰痛について考えるようになりましたが、偶然その頃テレビで腰痛がテーマの健康番組がいくつかありました。その中で東京大学22世紀医療センター特任教授の松平浩先生が推奨しておられた体操(写真1、2、3)(\*1)をご紹介します。私も早速試してみましたがすごく簡単で単に腰に手をあてて「イチ、ニ、サン」と声に出して3秒間、背中を反らすだけです。ただし、痛みが生じる場合は行わないようにして下さいね。私はこの体操を始めてから腰の調子がすこぶる良くなりました。この体操によって脊柱起立筋を始めとするインナーマッスル(身体の深いところに位置する筋肉)の鍛錬になっているようです。実際には上記体操を行ってから、ひざをゆっくりと曲げて姿勢を低くするスロースクワット(写真4)(\*2)も実施していただければと思います。スクワットすることによって太ももの筋肉を鍛えることになり、転倒予防にもつながるようです。

それから、もう一つおこなって欲しい体操があります。できればマットを使ってもらえればよいと思いますが、仰(あお)向けに寝ていただいて両膝を立て10秒間、首を挙げる体操です(写真5)。へその辺りをのぞき込むようにして頂ければと思います。10回行うだけで結構です。この体操も腹横筋(写真6)を始めとする腹筋を鍛えることになり、“自前のコルセット”を作ることにつながります。マットに寝っ転がったついでにもう一つお願いしたいと思いますが片脚ずつ足を15秒間、抱え込む体操(写真7)もお願い致します。左右、2回ずつ行ってください。腰から太ももにかけてのストレッチ体操になります。

寝相の良い方に腰痛を訴える方が多いというデータがありますが、そういった方々は就寝中あまり寝返りを打たないようです。当然、朝起きた時、からだは硬くなっており、例えば、歯磨きをした際、「イタタ！」となるわけです。起きがけの無理な姿勢は禁物です。ひずみが生じ、腰



医療法人康成会  
ほりいクリニック  
院長 松村 典彦



写真1



写真2



写真3



写真4



に負担がかかります。一般的なラジオ体操でよいと思いますがからだの筋肉をほぐすことが大切です。柔軟性が生まれて負担軽減につながると思います。サッカーの長友佑都選手が大きな怪我を起さず、素晴らしいパフォーマンスが出来る秘訣は体の柔軟さにあるとか。事実、彼は自身のブログでも言っているように、常日頃かなりの体幹トレーニングを行い、柔軟性を養っているそうです。

NHK「ガッテン」の番組で腰痛知らずの姿勢ワザが紹介されていましたが、アフリカのマサイ族は骨盤が前傾しており、中腰で前屈位するとき、背骨と骨盤が一直線になっているため腰痛をきたさないようです。腰痛のある日本人は腰を曲げるとき背中を丸める傾向にあるため、骨盤が後傾して背骨と骨盤のつなぎ目が曲がることになり腰に負担がかかるようです。どうも骨盤の傾きにポイントがあるようです。ひとたびぎっくり腰を起こそうものならかなりの痛手です。皆さんもゆめゆめ痛い思いをなさらぬよう、前屈(まえかが)みの姿勢をとる時はご注意ください。低い位置にある物を持ち上げる時は、膝を曲げて腰を落とすことが肝要です。

腰痛には椎間板ヘルニア、腰椎圧迫骨折、椎間板性腰痛、脊柱管狭窄症、腰椎分離症、すべり症、椎間関節炎、腰部筋膜炎・・・など、実にさまざまな原因があります。腰痛のある方は是非とも一度は、整形外科の先生の診察を受けられることをお勧めします。決して我流で腰痛予防体操を行わないようにして下さいね。

最後に、血液透析を行っておられる方に実践してもらいたい下肢の運動があります。とりわけ、足腰が弱ってきておられる方にお勧めしますがベッドで仰向けに寝ておられる状態で、片足をほんの10秒間、10cm挙げるだけです。左右交互にそれぞれ10回ずつ行って下さい。最初は意外としんどいと思われるかもしれませんが、このちょっとした運動を行っていると、できるようになり、腹筋のみならず太ももの筋力が発達してきます。一度、やってみられてはいかがでしょう。ただし、鼠径(そけい)ヘルニアといってお腹に力を入れた時、足の付け根がプクッと腫れてくるような方は行わないようにして下さい。透析中、じっとしていたらもったいないと思います。「継続は力なり」です。是非とも続けていきましょう！

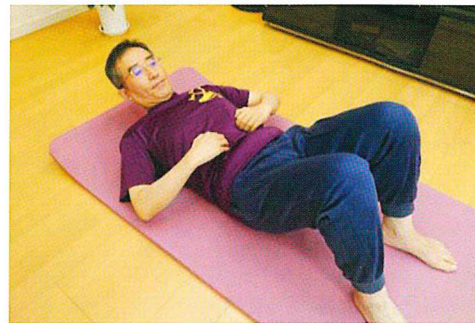


写真5

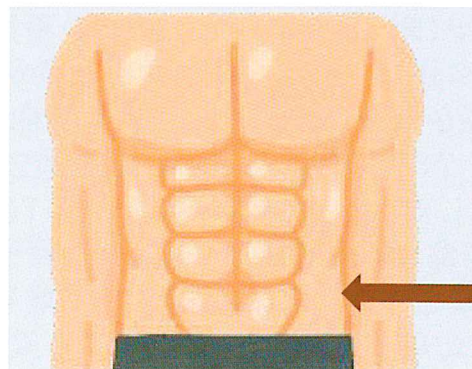


写真6

腹横筋  
コルセットの  
役割



写真7

(\*1) 腰痛予防体操の詳細はNHK公式サイト「NHK健康チャンネル『腰痛を改善する体操～腰痛予防。慢性腰痛、ぎっくり腰・腰椎椎間板ヘルニア』」をご参照ください。

[https://www.nhk.or.jp/kenko/atc\\_950.html](https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_950.html)

(\*2) スクワットの詳細は日本テレビ公式サイト「世界一受けたい授業～授業復習2019年3月16日放送3時限目～」をご参照ください。

<https://www.ntv.co.jp/sekaju/onair/190316/03.html>





# 健康寿命をのばそう!!



近年、健康寿命という言葉が耳にするようになりました。健康寿命とは、WHO(世界保健機関)が2000年に提唱した概念で、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。

1950年(昭和25年)頃の日本の平均寿命は約60歳でしたが、厚生労働省の発表によると2018年の日本人の平均寿命は、男性81.25歳、女性87.32歳で過去最高を更新しました。(※1)一方で、2016年の健康寿命は、男性72.14歳で、女性は74.79歳となっています。また、平均寿命と健康寿命の年齢差は、男性8.84歳、女性12.34歳という結果となっています。この結果から、寿命が延びる一方で、医療や介護を必要とする期間も長くなっていることがわかります。

厚生労働省では、健康寿命の延伸の実現に向けて様々な取り組みを行っており、**スマート・ライフ・プロジェクト**もその中のひとつです。

**スマート・ライフ・プロジェクト**とは

2011年から厚生労働省が、健康寿命を延ばそうをスローガンに国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした国民運動です。

個人が、日常生活の中で適度な運動とバランスのとれた食生活や禁煙を実施するほか、定期的に健診・検診を受診し健康状態を把握することで生活習慣病を予防し健康寿命を延ばそうというものです。

病気になってから治すのではなく、病気にならないようにする未病対策が今後ますます重要になるのではないのでしょうか。

《引用》

厚生労働省ホームページ

※1 平成30年簡易生命表の概要

1. 主な年齢の平均余命
3. 平均寿命の国際比較

※2 健康寿命の延伸・健康格差の縮小

健康寿命の算定結果の概要: 全国の推移 別紙①

※3 スマート・ライフ・プロジェクト

## 適度な運動

### 毎日プラス10分の運動

いつものエレベーターを階段にする、苦しくならない程度の早歩きを行う、ラジオ体操を行う等、1日10分間の運動習慣を身につけましょう。



## 適切な食生活

### 毎日プラス一皿の野菜

日本人は1日280gの野菜を摂っています。生活習慣病予防のためには350gの野菜が必要です。1日に+70gの野菜摂取で健康寿命を延ばしましょう。



## 禁煙

### たばこの煙をなくす

たばこには4000種類にも及ぶ有害物質が含まれています。たばこを吸うことは健康を損なうだけでなく、肌の美しさや若々しさを失うことにも繋がります。



## 健診・検診の受診

### 定期的に自身の健康状態を知る

早期には自覚症状のない病気は少なくありません。そういうリスクを早期に発見し、対処していくためには無症状のうちから定期的に自分のからだの状態を知っておくことが重要です。





減塩



# 減塩のコツ

## 食べ方を見直しましょう!!

・「かける」よりも「つける」又「吹きかける」・・・

刺身やとんかつなど、しょうゆやソースなどの調味料はかけるのではなく、小皿に出して少量をつけるか、スプレー容器で吹きかける(噴霧)ようにして、調味料の摂取を抑えます。



・みそ汁は1日1回、汁を半量にするか具たくさんにする・・・

みそ汁1杯で塩分約1gですが、みそを半量にすると物足りなくなるので、汁を半量にするか具たくさんにするとよいでしょう。



・麺類の汁は残す・・・

うどんやそば、ラーメンなど麺類の汁は塩分が多く含まれますので、残すようにしましょう。

・加工食品は控える・・・

加工食品の使用頻度を減らし、塩分摂取量を抑えます。使用する場合は、包材等に記載されている塩分量を把握しましょう。



## おせち料理の塩分のとりすぎにも気をつけましょう

	料理(栄養成分の目安量)	エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)
	栗きんとん(栗一つ入り50g)	93	微量
	伊達巻(一切れ30g)	59	0.3
	黒豆(10粒程度20g)	46	0.4
	田作り(10尾5g)	17	0.1
	昆布巻き(1個30g)	29	1.0
	なます(小鉢1つ分50g)	17	0.6

ここで表記したおせち料理は、あくまで目安です。一例としてのご参考にしてください。キッセイ薬品工業株式会社HPより



性別	目標量(食塩相当量g/日)
男性	7.5
女性	6.5







医療法人康成会

## ★ デイサービスそらまめ

三重県名張市百合が丘東9番町165番地

TEL 0595-62-7770

# デイサービスそらまめでは

## 風呂と床をリニューアル!!

## さらに快適に、安心安全にご利用 いただけるようになりました!!

デイサービスそらまめではご利用者様おひとりおひとりの対話やコミュニケーションを大切に、有意義で喜びのある時間を過ぎて頂く事を目指しています。



### パーソナルケア浴槽パンジーi

最新の機械浴槽を取り入れました!!

より安心・安全な入浴を楽しんでいただけます。



### ウルトラファインバブル入浴

従来のようなこすり洗いを行わなくても、ウルトラファインバブルのお湯につかるだけで、無数の小さな泡が皮脂などの汚れを取り除き、身体を清潔に保ち、湯ざめしにくくなります!!

### 湯ったりたたみ



お風呂場の床が心地よい畳になりました!! 緻密に織り込んだ畳表により、濡れてもすべりにくく安全です。断熱性の高い素材を使用しており、床からの冷えを緩和し、ほどよいクッション性もあり、足ざわりがとてもソフトです。





# 人間ドック について

旭ヶ丘クリニックでは、CTや測定装置を備え、  
安心で精度の高い検査を提供しています。

今、話題のメタボリックシンドロームや生活習慣  
病の予防のための検査など、地域医療の向上を  
目指しています。

成人病は予防が第一です。定期的な健診をお  
勧めします。



医療法人康成会

★ 旭ヶ丘クリニック

奈良県香芝市旭ヶ丘5丁目36番地1

TEL 0745-71-5600

## 基本検査項目 30,800円(税込)

- |          |           |       |
|----------|-----------|-------|
| ●問診      | ●身体測定     | ●血圧測定 |
| ●視力・聴力   | ●尿検査      | ●便検査  |
| ●血液検査    | ●肝炎ウイルス検査 | ●心電図  |
| ●胸部レントゲン | ●腹部エコー検査  | ●胃カメラ |

## オプション検査(税込)

- |                  |           |
|------------------|-----------|
| ●頭部CT/胸部CT       | 各 ¥11,000 |
| ●頸動脈エコー          | ¥4,400    |
| ●PSA前立腺腫瘍マーカー    | ¥1,650    |
| ●脳梗塞リスク評価検査      | ¥11,000   |
| ●CTによる内脂肪測定(腹腔内) | ¥3,300    |
| ●動脈硬化測定          | ¥3,300    |
| ●胃がんリスク評価(ABC検診) | ¥3,850    |
| ●骨密度測定(超音波法)     | ¥1,100    |

## セット検査(税込)

- |                                   |        |
|-----------------------------------|--------|
| ●メタボリックセット<br>(CTによる内脂肪測定&動脈硬化測定) | ¥4,950 |
| ●動脈硬化セット<br>(頸動脈エコー&動脈硬化測定)       | ¥5,500 |







# 医療法人康成会



〒636-0081 奈良県北葛城郡河合町星和台2-1-20

**星和台クリニック TEL 0745-31-2071**



**ほりいクリニック**

**TEL 0595-61-1231**

〒518-0472 三重県名張市百合が丘東2-132-2



**藤原京クリニック**

**TEL 0744-20-0311**

〒634-0074 奈良県橿原市四分町23



**大星クリニック**

**TEL 072-805-0055**

〒573-1196 大阪府枚方市中宮本町7番15号



**旭ヶ丘クリニック**

**TEL 0745-71-5600**

〒639-0266 奈良県香芝市旭ヶ丘5-36-1



**ほりいクリニック希央台**

**TEL 0595-62-3051**

〒518-0775 三重県名張市希央台5番町35番地



**菊美台クリニック**

**TEL 0745-46-2221**

〒636-0906 奈良県生駒郡平群町菊美台1-10-13

**訪問看護ステーションそらまめ/訪問介護**

〒518-0479

三重県名張市百合が丘東9-260 **TEL 0595-62-1000**

**居宅介護支援そらまめ**

〒518-0479

三重県名張市百合が丘東9-260 **TEL 0595-48-7972**

**デイサービスそらまめ**

〒518-0479

三重県名張市百合が丘東9-165 **TEL 0595-62-7770**

サービス付き高齢者向け住宅特定施設

**メディハウスみ・かさ星和台**

〒636-0081

奈良県北葛城郡河合町星和台2-1-17 **TEL 0745-43-7002**

訪問介護ステーション/

**居宅介護支援そらまめ星和台**

〒636-0081

奈良県北葛城郡河合町星和台2-1-17 **TEL 0745-31-3001**

**デイサービスそらまめ星和台**

〒636-0081

奈良県北葛城郡河合町星和台2-1-20 **TEL 0745-43-6671**

住宅型有料老人ホーム

**メディハウスみ・かさ旭ヶ丘**

〒639-0266

奈良県香芝市旭ヶ丘5-36-1 **TEL 0745-71-5200**

〒518-0775 三重県名張市希央台5番町35番地

**住宅型有料老人ホーム メディハウスみ・かさ名張**

**TEL 0595-62-3052**

**デイサービスそらまめ 希央台**

**訪問介護ステーション そらまめ希央台**

**TEL 0595-62-3050**