

# きたすま接骨院 健康レター

2023年  
4月号



## きたすま接骨院

神戸市須磨区白川台6丁目17-1-101

☎078-647-7838

ご予約はお電話もしくは  
こちらからもスマホで  
簡単に予約ができます



こんにちは！原です。

4月になりました。今年は例年より花粉の飛散量が多いとされています。飛散量が多い時には、極力外出を控えたり、帽子、マスク、メガネなどを着用して予防しましょう。帰宅時に衣服についてた花粉を室内に持ち込まないよう、外で払ってから家に入りましょう。

帰宅後は洗顔や手洗い、うがいをを行い、花粉を洗い流すことが大切です。現在花粉症の症状が出ていない人も、対策をして花粉を避けておいたほうが安心です。



今回は、「腰痛の人がウォーキングをすると腰が痛くなる理由と対策」についてお話ししていきたいと思います。腰痛に悩んでいる私は、歩いたほうが良いのか悪いのか？どのくらい歩いたほうがよいのか？よく分からないままウォーキングをして、腰痛を悪化させてしまう方もいます。また、歩かないほうが良い腰痛もあります。正しい歩き方ができれば、有酸素運動は血流が良くなり腰痛が改善することもあります。正しく歩くためのポイントをお教えしますのでぜひチェックしてみてくださいね。

また、今回は前回に引き続き、「坐骨神経痛だけじゃない、足のしびれが教えてくれること」についてもお教えします。足のしびれと言っても坐骨神経痛だけではないというお話はしていましたが、簡単なチェックリストを使って結果を医療機関に説明する方法についてリストをご紹介しますので、ぜひ参考にしてみてくださいね。

そして、今回お送りするレシピは、『アスパラと鶏ささみの胡麻和え』です！旬の食材であるアスパラガスを使った絶品レシピです。旬のアスパラガスには、体が疲れやすいこの時期を元気に乗り切るための栄養素がたっぷり含まれています！簡単に作れるレシピですので、ぜひ作ってみてください♪

## 腰痛の人がウォーキングをすると腰が痛くなってしまふ理由と対策



ある統計によると、現在日本において腰痛に対して何らかの不安ないし、懸念を抱いている人は3000万人にのぼるといわれています。

実際のところ、この文章を読んでくださっているあなたもその1人なのではないかと思います。今回のこの記事を読み進めて頂くと、腰痛対策として要になってくるウォーキングについての理解が深まります。過去に腰痛を感じたことのある方で以下のことに当てはまった場合、今回お伝えする歩き方と対策は一定の腰痛予防効果が期待できますので、チェックしてみてください。

✓ 床に座ることがある

✓ 睡眠時間は8時間以上



✓ 椅子に座ることが多い

✓ 移動は歩くよりも乗り物を選びがち

✓ スポーツをするがケアはあまりしていない



これらのことに当てはまる場合、腰痛を自らでウォーキングによって調整することができる可能性がありますので次の歩き方をしてみてください。歩き方でおさえたいポイントを4つのポイントに分けてお伝えしますので、それぞれ1つずつやってみるとよいですよ。

## おさえたい！歩くときの4つのポイント

### 顔の位置と目線

目線は5メートル先を上目使い気味にみるようにしてみてください。このようにすることで、背骨の動きが自然に動き、腰周りの筋肉や関節の可動性にも不自然な制限をかけなくなります。



### 腕の振り方

腕は肘を90度以上曲げ、肘がそれ以上伸びないようにして、前後に同じ振り幅で振ってください。細かいことを考えずに、「同じ振り幅で」と意識すると意外と簡単に取り組みます。



### 体幹部の動かし方

腰の位置の高さを地面と一定に、上下動をあまりしないようにと心がけてみてください。



### 足のつき方

色々なところで「踵からつくように」と書かれていますが、腰痛の人にとってはこの意識がさらに腰痛を強調することにつながることが多くなります。踵からつく意識よりも、土踏まずをそっとつくようにしてみるとよいでしょう。

これらを同時に意識することが難しい方は1つずつ、全てできそうでしたらまとめてやってみてください。

歩く時間としては歩き慣れていない方は10分から連続で歩き、慣れていいたら最大50分程度まで増やすようにすると、せつかくの歩く際の対策が効果し、腰周りの関節と筋肉を自分で調整することになりますので、取り組んでみてくださいね。

それでもまだ腰が痛い場合には、施術を受けた方が多いので、すぐにご連絡ください。

