

背骨を大事にしていますか？



やごと  
八事口コモ健康会



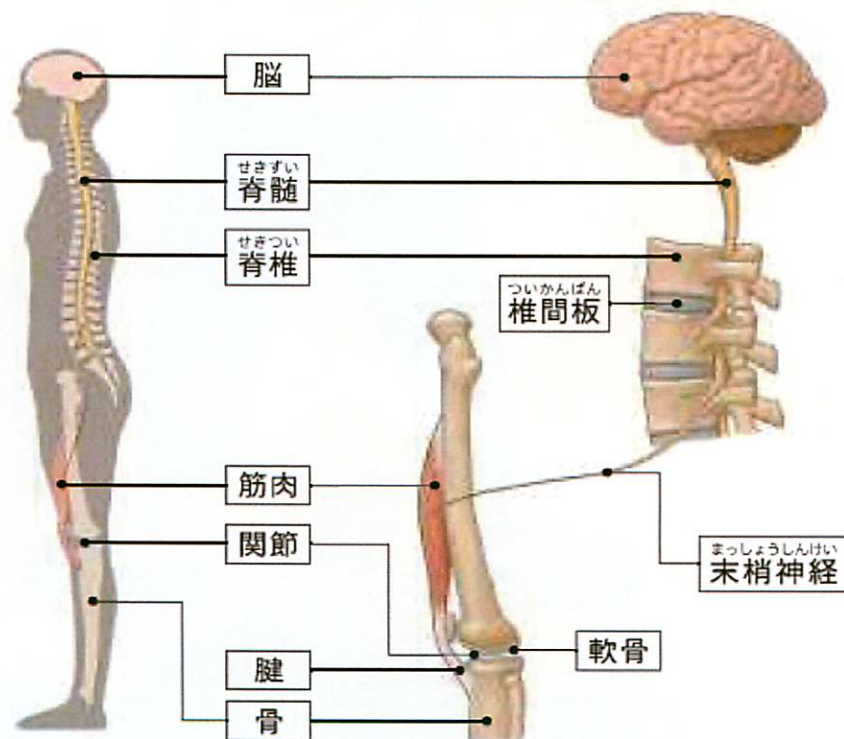
# ① 背骨について

## 【背骨】

人間が立ち二足歩行となり、背骨には大きな負担がかかりました。国民生活基礎調査でも肩こりと腰痛はずっと1,2位を占めています。背骨は骨である脊椎と脳から繋がる神経である脊髄とから成ります。首の部分を頸椎、背中の部分を胸椎、腰の部分を腰椎といいます。頸椎からは手に行く神経が、腰椎からは足へ行く神経が分岐していきます（図1）。この脊椎に異常をきたすと、痛みを感じたり、しびれや動かしにくかったりなど麻痺となります。背骨の診察は、問診の後、神経症状を調べ、レントゲンやMRI（各磁気共鳴画像診断）やCTを撮り診断をします。薬や日常生活の注意、体操療法で治ることがほとんどですが、時には手術が必要となります。痛みだけでなく手足のしびれや動きが悪ければ専門医の受診をお勧めします。あまりひどいマッサージや整体、自己流のトレーニングは良くありません。

肩こりや腰痛の原因は多くあります。ここでは中高年に良くみられる頸椎症と腰部脊柱管狭窄症について説明します。

図1 運動器(骨・関節・背骨・神経)のネットワーク

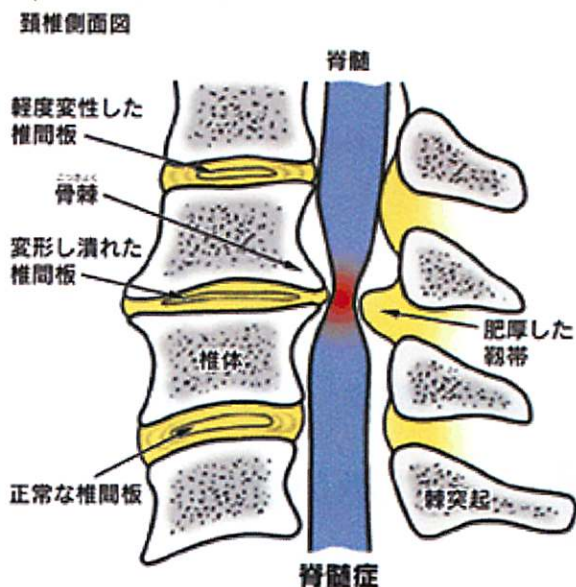




## 【頸椎症】

加齢の変化で頸椎に骨の棘ができます。それで脊髄が圧迫されると、肩こりだけでなく、手の方へ響く痛みやしびれ、脱力を生じます。ひどくなると箸やボタンがやりにくくなり、足が引っかかり歩きにくくなります。いろいろな動作がやりにくくなります。転んで首を打たないようにしましょう。急に起こったよく似た症状は脳梗塞の事もあるので

注意が必要です。首を後ろにそらすと症状は悪化します。日常でうがいや目薬、美容院など後屈に注意です。近々老眼鏡を付けたり、パソコンを覗き込まずあごを引いたりしましょう。肩こりだけの場合は、3 ページ以降の体操が有効です。首を回さず、首を動かないように手で押さえながら、首の周囲の筋トレをします。暖めるのも良いでしょう。



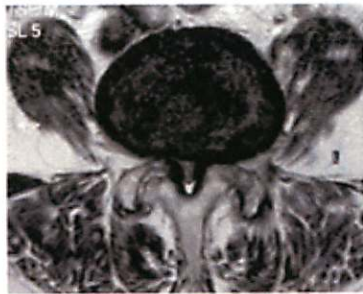
出典：日本整形外科学会

## 【腰部脊柱管狭窄症】

加齢の変化により腰椎で神経が入っている脊柱管が狭くなり症状を出します。足のしびれや、長く立っておられない、長く続けて歩けないなどの症状です。ひどくなると両足のしびれや便尿が出にくいなど影響がでます。腰も後ろへそると悪化します。杖をついたり自転車に乗ったりは楽です。高度の肥満は良くありません。30 分ほどの散歩、エアロバイク、体操はお勧めです。



正常な脊椎



MRI

腰部脊柱管狭窄症



脊髄造影

出典：日本整形外科学会



## ② 肩こりについて

### ★肩こりの原因



- 1.悪い姿勢
- 2.筋肉痛
- 3.頰椎症 肩こりから手のしびれまで
- 4.五十肩
- 5.内科の病気(胆石、狭心症、心筋梗塞など)
- 6.眼、視力低下
- 7.ガン
- 8.ストレスなど

#### 悪い姿勢

##### 上向き姿勢

(うがい、目薬、高いところの整理、  
高い木の剪定、電球の変える動作)

あごを前へ突き出す

猫背

低すぎる枕

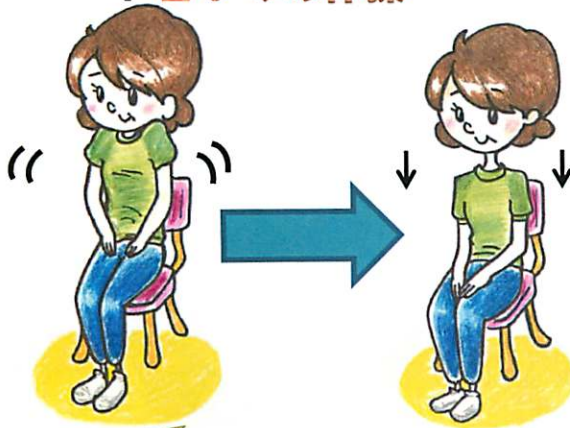


# ★簡単肩こり体操



肩こり体操をする際には深呼吸をしながら5秒で口をすぼめて息をゆっくり吐きながら各運動3～5回を目安に行いましょう！

## 1 首すくめ体操



両方の肩を5秒間  
ゆっくりとあげておろしましょう

## 2 合掌体操



左右の手を胸の前で合わせて  
肘を上げて手を押しあいましょう

## 3 ほおづえ体操



あごを上げずに引いて下さい

## 4 手つなぎ体操



手をつないで左右に  
引っ張りあいましょう





# 5 頭押し体操

良い例

悪い例



両手を額に当てて  
押しあいましょう

姿勢に注意  
首を動かさない



左右と後ろからも  
手と頭を押しあいましょう

5秒力を入れたら5秒力を抜きましょう  
各運動を3~5回 一日3回  
注意事項(痛みがあればやめましょう)(無理なく行いましょう)



# ★肩こり『チェックリスト』 こんな症状の方は病院へ

1. 手のしびれ、肩から指先にかけての痛み
2. 手に力が入りにくい
3. 手が使いにくい  
(箸やボタンが上手にできない)
4. 歩きにくい、ふらつき
5. 耐えがたい首の痛みが続く
6. 夜間の痛み、じっとしている時の痛み

## ★日頃から

- 首を後ろへそらさない、首をぐるぐる回さない。
- 枕は低すぎず肩から頭を支える大きめがお勧め。
- 姿勢に注意。  
(猫背にならない、あごを引く、胸を張る)
- 柔軟体操を心がけましょう。





# ③ 腰痛について

## ★腰痛の原因



- 1.悪い姿勢
- 2.筋肉痛、筋膜性
- 3.背骨の病気  
(腰椎椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症  
脊椎圧迫骨折、骨粗鬆症)
- 4.内臓疾患(膵炎、胆石、・・・)
- 5.がんの転移
- 6.感染とストレス

## ★『こんな姿勢に注意!!』

中腰姿勢  
重いものを持つ  
同じ姿勢を長時間持続







# ★座って出来る腰痛体操

腰痛体操をする際には深呼吸をしながら5秒で口をすぼめて  
息をゆっくり吐き各運動を左右どちらも3~5回を目安に行いましょう！

## ストレッチ編

### 1 わき腹のばし体操



体を横へ  
反らしましょう

### 2 腰ひねり体操



足を組んで上体を  
ひねりましょう

### 3 片ひざかかえ体操



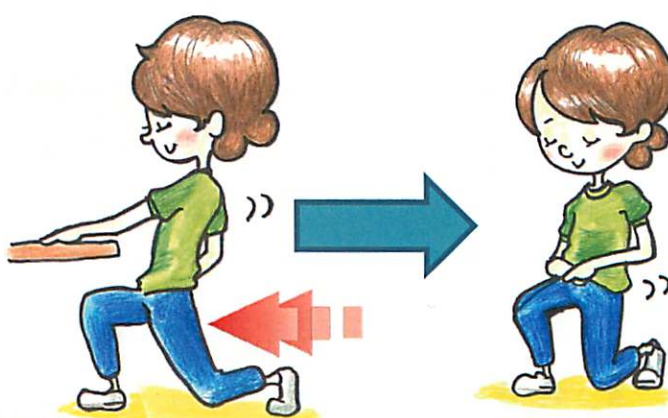
おしりの筋を  
伸ばしましょう

### 4 ひざ伸ばし体操



ひざの裏が  
つつぱるように  
伸ばしましょう

### 5 あしのつけ根伸ばし体操



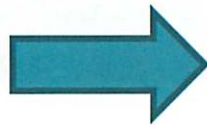
腰を前へ  
出しましょう



## 筋トレ編



### 6 おへそ体操



おおきく息を吸って

息を吐きながら  
おなかをひっこめましょう

### 7 ももあげ体操



座った状態で机に手をあてて  
片足を上げましょう

### 8 背のび体操



頭の後ろに手をあてて  
背すじを伸ばしましょう

### 9 シャガみこみ運動



息を吐きながら  
立ち上がりましょう

全ての運動は息を吐きながら(5秒間)行う

各運動を3セット

注意事項(痛みがあればやめましょう)(無理なく行いましょう)



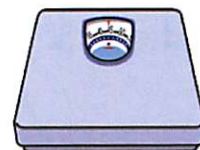


# ★腰痛『チェックリスト』 こんな症状の方は病院へ

- 1.おしりからあしへひびく痛み
- 2.あしに力が入らない
- 3.歩くとあし腰の痛みやしびれが強くなる
- 4.夜間の痛み
- 5.強い腰の痛みが続く、繰り返す
- 6.あしの冷感



## ★日頃から



- 体重計に乗って肥満に注意。
- なるべく歩くなど適度な運動と心身共に健康に心がけましょう。





# ④ ロコモティブシンドロームについて

骨、関節、筋、神経など運動器が衰えて、歩きにくくなった状態をロコモティブシンドロームといいます。ひどいと介護が必要となり、寝たきりとなります。原因としては骨粗鬆症（骨がもろくなる）、変形性膝関節症、腰部脊柱管狭窄症などがあります。転倒予防に日頃から「あしこし」の運動が必要です。また骨折しないように骨を強くしておくこと、骨粗鬆症予防が重要です。また動けないと気持ちも病んでいきます。積極的に外へ出て、人と会いましょう。難聴や動かないと認知症も進むと言われています。心身ともに健康でなければいけません。

メタボの次はロコモです。骨粗鬆症と筋減少症（サルコペニア）の防止に運動とビタミンDが良いです。もっともっと健康寿命を延ばしましょう。

## “ロコモ” 3大要因



## あなたは大丈夫ですか？

### Let'sロコチェック！

- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 片足立ちで靴下をはけなくなった
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である（1リットルの牛乳パック2個程度）
- 家のやや重い仕事が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）

1つでも当てはまった方は、ロコモの疑いがあります。次ページの「ロコトレ」で身体をきたえましょう！

もしも、痛みを感じていたら  
お近くの整形外科医へ。

受診をする際には、下記ホームページから  
問診表をご記入のうえダウンロードし、  
お近くの整形外科医にご相談ください。

ロコモ チャレンジ！  
推進協議会  
ホームページ  
<http://www.locomo-joa.jp/>



整形外科医検索ページ  
「ロコモサポーター」

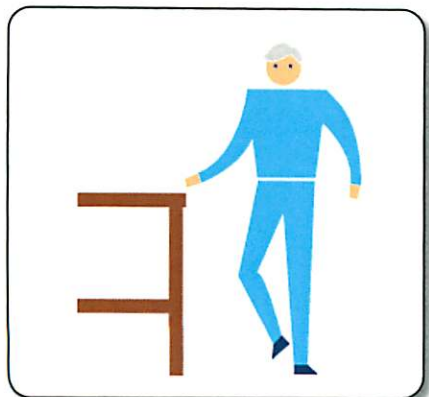


ロコモチャレンジ 検索



# 手軽にできるロコモ対策（ロコトレ）

自宅のテーブルとイスを使って、無理せず、毎日続けましょう



## 1. 開眼片脚立ち

（ア）転倒しないようにつかまる物があるところで行いましょう

（イ）左右1分ずつ

（ウ）1日3回



## 2. スクワット

（ア）深呼吸するペース

（イ）5-6回繰り返す

（ウ）1日3回



## 3. 膝 四頭筋運動

（ア）あしを伸ばして5秒止める  
左右15回ずつ

この冊子を読んでいただき  
ありがとうございます。  
さあ、今日から肩こり・腰痛体操を始めましょう



企画・編集

(連絡先: ortho@nagoya2.jrc.or.jp)

☆ 特定非営利活動法人名古屋整形外科地域医療連携支援センター  
(<http://norh.umin.jp>)

☆ 名古屋第二赤十字病院 整形外科・リハビリテーション科  
(<http://www.nagoya2.jrc.or.jp>)

監 修：佐藤公治、安藤智洋、寺本 隆、古城敦子、細江浩典、  
鳥山喜之、銭田良博

イラスト：石井由香

非売品

複写禁

2013年4月印刷