

# 第95回三州健康教室だより

吹く風に冬の到来を感じるこのごろとなりました。  
平成21年11月27日、当院で健康教室を開催致しました。  
地域の方々を対象に行っておりますが、参加できなかった方も健康増進の  
為にこの内容を知っていただきたく、教室だよりを発行しましたのでご覧  
下さい。

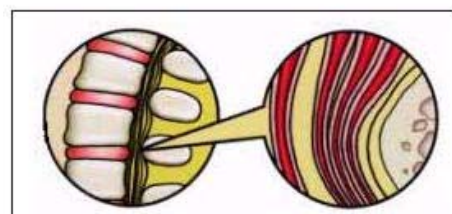
## 腰部脊椎管狭窄症を知っていますか？

### 腰部脊椎管狭窄症とは…

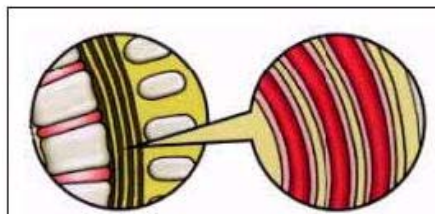
背骨には神経の通り道である脊柱管と呼ばれる孔があります。  
長い年月の間、体を支え続けていると背骨が変形して脊柱管が狭くなってきます。腰椎部で脊柱管が狭くなった状態を腰部  
脊椎管狭窄と呼びます。腰部脊椎管狭窄症は、50歳代以降から徐々に増えてきます。

### 腰部脊椎管狭窄症の症状は…

しばらく歩いていると、脊椎に負荷がかかり、神経が圧迫され、足腰に痛みやしびれを感じて歩きにくくなったり、歩けな  
くなったりするが、しゃがんだり、前かがみになっ  
たりすることにより、神経の圧迫が解放され  
るような姿勢で休憩すると、また歩けるよう  
になります。  
足の血管の異常によっても同じ症状が出るこ  
とがあるが、「姿勢を変えると楽になる」「自転車  
には乗り続けられる」というのが腰部脊椎管狭  
窄症の特徴です



体を後ろに反らすと血流が悪くなります



前かがみになると血流が良くなります

### 脊柱管狭窄症の症状・痛みを和らげる工夫

加齢による衰えは、仕方の無いことですが、決してあきらめないことが大切です。なぜなら、ちょっとした努力や意識次第で、そ  
の速度（加齢）を遅らせることができるからです。  
その為には、症状が軽い場合は、「姿勢に注意する」「年齢や生活等のレベルに合った適切な運動を取り入れる」「肥満を予防・  
改善する」など、これらを意識しながら「日常生活」を送ることが大切です。

## 腰痛たいそう 横になって行う体操

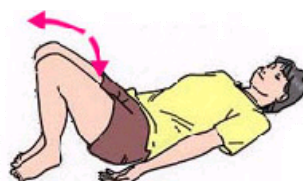
### 手足の指の曲げ伸ばし

大きく伸びをしてから、手足の指を曲げ伸ばしします。  
足の指は手でしっかりと指のつけ根をにぎり、グイとそらせます  
さらに足の指を1本ずつもんだり、グルグル回したりすると足腰の  
老化予防にもなります



### ひざ倒し体操

横になったままで両ひざを立て、足先とひざを合わせます。  
そのまま、ゆっくりと両ひざをユカの上まで倒します。力を抜いて、  
左右交互に5分ほど行います。  
自然に腰の筋肉が引き伸ばされるので、  
ギックリ腰の予防にもなります



## “腰痛・肩こり・膝の痛み”について

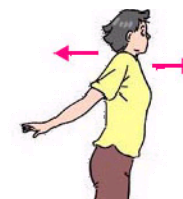
鹿児島大学大学院

運動機能修復学講座 整形外科学

小宮節郎教授

## 肩こりたいそう

肩を上げ下げする。腕はブラリとたらしのまま、両肩をもち  
上げ、力を抜いてストンと落とす要領で行う。

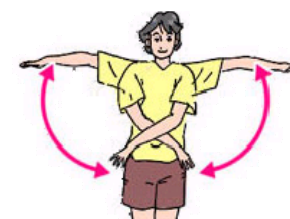
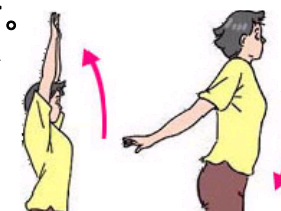


両肩を後ろに引き、次いで前に出す。

肩で円を描くように、肩の前回しと後ろ  
回しを行う。

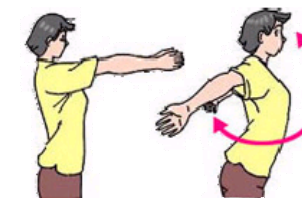


両腕を上へ振り上げ、後ろへ振り下ろす。  
できるだけ真上まで上げ、最後も、でき  
るだけ後ろへ振り下ろすこと。



両腕を大きく横に振り上げ、前に  
振り下ろす

両腕を前に伸ばした位置から  
水平に腕を開く。少しつつ  
感じるまで十分に開くこと。



腕を大きく前と後ろに交互に  
回す。

次回の三州健康教室は、  
12月28日(金)  
「心不全の治療と入浴」  
のお話です。

### お問い合わせ

三州健康教室スタッフ一同  
文責：今村郁子  
責任者：川内京子