



季節の変わり目に多い腰痛の予防を！

気温差やストレスなどが原因

季節の変わり目は1日の気温変化が激しく、朝晩の気温差が大きい日もめずらしくありません。

夏や冬のように1日を通して気温差が小さい場合、体は環境に順応しますが、1日の気温差が大きい日は順応しきれず血行が低下し、筋肉が硬くなり、ぎっくり腰などの腰痛の原因となります。また、原因不明の腰痛(非特異的腰痛)の3分の2はストレス、不安などの心理・社会的要因が関与していると言われています。

新年度が始まり職場・生活環境の変化によるストレスが腰痛を引き起こしていることもあります。



腰痛予防のポイント

- ① 気温の変化に応じて服装を変化させ、体を冷やさないようにし、血行が低下することを予防する。
- ② 朝起きたばかりは筋肉が硬く、すぐに動く腰に強い負担がかかるため、無理のない範囲で体を反る・

捻じる・横に傾けるストレッチを行う。

③ 同じ姿勢を長時間続けていると、筋肉が硬くなるため、30分程度に一度は姿勢を変えたり、軽く体を動かす。

④ ストレスを溜めずリフレッシュすることを心がけ、軽い運動や筋力トレーニングを行う。

・手軽な運動としてはウォーキング。少し汗ばむ程度、スピードの強弱をつけて行う。

・筋力トレーニングとしてはスクワット。椅子からの立ち座りを10回程度行う。

⑤ バランスの良い食生活を心がけ、とり過ぎず・やせ過ぎず、標準体重を保ち、体重の大きな増減がないように。



さいごに

腰痛、足に痛みやしびれ、脱力感が長く続く場合は医療機関を受診してください。

岡市立甲府病院…☎(244) 1111

ウォーキングで健康づくり！

～市ウォーキングマップがリニューアルされました～

岡地域保健課…☎(237) 1173

市ウォーキングマップは、市内31地区の保健計画推進協議会のご協力により作成し、地域の身近なウォーキングコースを紹介しています。

※健康支援センターなどで配布、市ホームページからダウンロードも可能です



～歩くことの効果～

生活習慣病の予防・改善

筋力・体力の増強

ストレス解消

など

ウォーキングは、気軽に始められる運動の1つです。すでに習慣的に取り組んでいる方は継続して、まだ運動習慣のない方は、まずは『1日10分1,000歩』から取り組むことが大切です。感染症予防を行い、健康づくりに励みましょう。



各地区素晴らしいものが作成されました！

