

腰痛の原因は、(心の疲れ) ストレスだった！

「脳を鍛へきた」える運動で痛みを改善！



松原貴子 (日本福祉大学教授)

◎歳を取ると腰回りの筋肉が痩せ、腰痛になります。が、ストレス(心と体の疲れ)が原因で慢性化した(長引く)腰痛に「脳を鍛える運動」が良いことが分かっています。

●慢性化した腰痛の人は、動くことに不安・恐れがあり、体を動かさない時間が多くなると神経が過敏になり、痛みを感じ易くなると神経が過敏になります。腰の痛みは腰部の神経から、背骨の中を通っている「脊髄」を経て脳に伝わります。が、体を動かさないと、神経が痛みを少ししか伝えられなくなり、脳は痛みなどの感覚情報を探し出そうとし、痛みを感じる神経細胞の数が脳に増えて痛みを感じ易くなり、健康な人が感じないような弱い刺激にも痛みを強く感じるようになるのです。

★慢性腰痛の人で、1週間に3〜5日・歩くAグループ(組)と歩行しないB組に分け、「痛みの変化」を調べました(左図)。

A組では、1カ月後に痛みは軽くなり、その後も痛みを感じにくい状態が続きました。B組は6カ月が過ぎても、痛みの強さは殆ど変わりません。

◎歩行などの軽い運動は、痛みを軽くする効果があります。他の病気の対策にも良いので、日々の運動が大切です。

●慢性腰痛の人は、脳に「痛みを感じる神経」が新たに生まれ、広がっているが、「脳を鍛える運動」は、それ元の状態に戻し、痛みを感じにくくして行きます。強い運動ではなく、何時でも・誰でも・何処でもできる運動です(左図下)。

①手のひらでゴルフボールを回し、手に意識を集中させて脳を鍛えます。利き手でない手で回す時、動かし方を考え、工夫するので、効果的です。

②新聞などを丸めた筒を5〜10回振り、腰の動かし方から入れ方などを意識すると、脳が鍛えられます。

③歩く姿勢を意識すると、脳が鍛えられます。

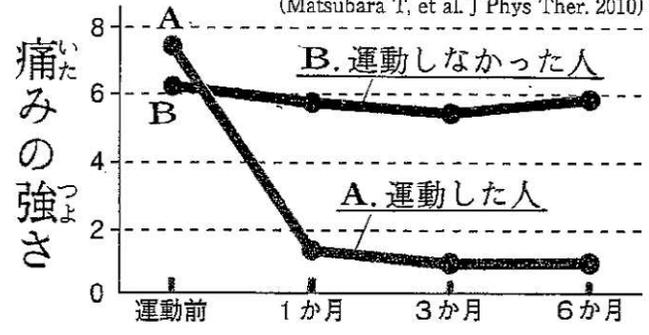
④ラジオ体操などでも集中して行うので、効果的です。

※「脳を鍛える運動」は毎日続けましょう。音楽を聴きながら・話しながら・買い物について、はダメです。

H.23年12月、願成寺

運動による痛みの変化

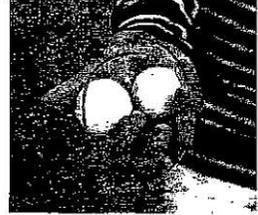
(Matsubara T, et al. J Phys Ther. 2010)



●腰痛の人が歩行など、軽い運動をした場合(A)と、しなかった場合(B)の痛みの変化を調べたグラフ。運動をした人は、運動を始めて1カ月以内に痛みが軽減した！

脳を鍛(きた)える運動

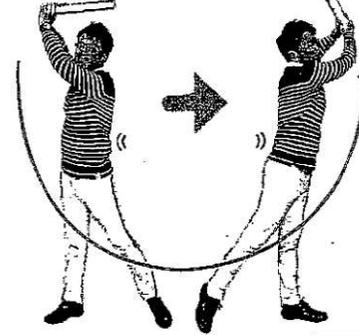
①ゴルフボール回(まわ)し



① 利き手とは反対側の手でゴルフボールを2つ持ち、手のひらで指だけを使ってゴルフボールを反時計回りに5〜10回回す。ゴルフボールを持つ手を利き手に変え、時計回りに5〜10回回す。

② 利き手とは反対側の手でゴルフボールを2つ持ち、時計回りに5〜10回回す。再び持つ手を利き手に変え、反時計回りに5〜10回回す。

②スイング(振る)運動



新聞紙を丸め、細長い筒を作る。真っすぐに立って、筒を両手でつかみ、ゆっくりと腰を回しながら斜め上に振り上げる。体に沿うようにして筒を下ろし、反対方向にも振り上げる(腕だけの振りにならないよう!)。元に戻し、5〜10回くり返す。

③歩行



歩行(ウォーキング)のコツは、左図に記した『注意書き』を頭の中で繰り返し確認しながら歩きましょう。重心が真っすぐ・背筋をピンと伸ばし、腹筋と背筋を使って歩きましょう。

※運動に慣れてきたら、①と②では速くしたり、歩行では速足や坂道を歩いてみましょう。