

# 「へソだし運動」で腰痛軽減

厚生労働省が発表した国民生活基礎調査の結果にもあるように、腰痛は重大な社会問題です。腰痛は2種類に大別されます。骨や神経、腰椎の間にある椎間板の不調など、原因がCT画像などで診断できるものを特異的腰痛と呼びます。例として、腰椎椎間板ヘルニアや腰椎脊柱管狭窄症といったものが挙げられます。

一方で、画像で確認してもはっきりと原因がわからない腰痛を非特異的腰痛と呼びます。腰痛の80%以上はこの非特異的腰痛で、そのほとんどが筋・筋膜といった部位に問題があり、その部位での血流不全が一因であると考えられています。また、介護施設などの職員における腰痛がこの10年で2・7倍に増加してい

埼玉県立大学准教授 隈元 庸夫

ます。介護業務の3割は体を曲げた姿勢であることから、腰痛発症には姿勢の影響が大きいと考えられています。私が所属するグループの研究でも、体を曲げた姿勢は腰部の血流を低下させることがわかっていきます。超高齢社会となった今日では、この介護時の姿勢による腰痛が一般家庭でも問題視されています。

そこで、このような体を曲げた姿勢を続けることで生じる腰痛への対処として、簡単なトレーニング法である「へソだし運動」を紹介します。写真に示したように、立っ

## 椎間板戻り血流も改善

た状態から左右のお尻と腰の間に手を当てて、ゆっくりと息を吐きながら痛みが出ない範囲でおへソを5秒かけて前に出して、また5秒かけて元の姿勢に戻すだけです。この時、常にアゴは引いたまま行うようにしてください。これを5セット程度行います。これによって、椎間板が適切な位置に戻り、腰部の血流も改善されることから、腰痛軽減が期待できます。

体を曲げた姿勢が続いた後はこの「へソだし運動」をぜひ行ってみてください。なお、この運動で太ももや膝の裏にしびれがある時は、特異的腰痛の可能性もあり得ますので、無理をせずに病院や専門施設を受診してください。



<9>



「へソだし運動」(筆者撮影)立った状態から息を吐きながら5秒かけてゆっくりとおへソを前に出して、5秒かけて元の姿勢に戻す。これを5セット行う。