



満田 和弘

- 腰椎の機能障害(椎間板のずい核の位置のズレなど)
- 脳の機能障害(ストレスに伴うドーパミンやセロトニンの分泌不足などで痛みをコントロールできなくなる)

そして対策として、腰痛予防体操、たった3秒、いつでもどこでも手軽にできる体操「これだけ体操®」です。

- 足は平行、肩幅より少し広めに、
- 両手はお尻の上に置き、胸を開き、肩甲骨を寄せます。
- 顎を軽く引き、息を吐きながら、骨盤の前に押し込むイメージで3秒間。
- その時、つま先重心で膝は伸ばし、イタ気持ちいいくらいまで3秒間。



腰痛で仕事を辞めると言って泣いていた職員が、腰痛の新常識と「これだけ体操®」で今やピンピン、これが一番うれしかったです。私自身もぎっくり腰を繰り返していましたが、今やコルセットも捨てました。腰に違和感があっても「これだけ体操®」でやり過ごせるので、腰痛はすっかり怖くなくなりました。



松平先生に
質問
してみました♪

「これだけ体操®」は骨粗鬆(こつそしょう)症を抱えがちな女性向けに勧めても大丈夫ですか。

結論からいうと、心配は概ねありません。骨粗鬆症の方は、「これだけ体操」とは逆方向の）屈曲方向の体操が、骨折リスクを高めます。屈曲方向とは、屈める方向のエクササイズだったり動きです。代表的なのが、布団から起き上がりのヨッコイショ!と、物を雑に持ち上げる時ですかね。こういった際に、骨粗鬆症の方は、いつの間にか骨折を起こす可能性があります。これだけ体操は、正しい方法で行えば、骨粗鬆症の方に、基本、悪影響を及ぼしません。ただ、腰骨がりのシニアの方は、不安定で後ろへ転倒の不安があるかもしれませんから、これだけ体操ではつま先重心が大切です。足元が滑らないという事をしっかり確認したうえで、壁を利用して、つまり、壁に前腕を付けてのこれだけ体操ポーズも一手法になるかと考えます（うつ伏せに寝て両前腕で上半身を支持してそらず赤ちゃんのハイハイポーズのようなパピーポジションもよし）。とにかく注意すべきは、体操中リアルタイムに、でん部～大腿に放散する痛み・しびれが出現する場合は、症候性の腰部脊柱管狭窄症が疑われるので、体操は止めて整形外科を受診していただくということです。

