疲れ解消★カンタン！アンチエイジング（第53回）

朝2分！「腰痛」予防ストレッチ

2019.11.08



運動に適した気候になる秋ですが、腰痛には注意が必要です。体力に自信のある人でも仕事や運動によって腰を痛めてしまうケースも……。季節の変わり目は普段以上に気を配り、腰回りのケアに取り組みましょう。今回は、朝の2分でできる、凝りや痛み、けがを予防するストレッチをご紹介します。

秋に腰痛が起こりやすい理由

長時間の同じ姿勢や腰に負担のかかる動作は腰痛を起こす大きな原因です。厚生労働省が公開している「職場のあんぜんサイト」では、職場における腰痛の発症要因として、次のような作業を挙げています。

・重量物の取り扱い作業
・腰部に過度の負担がかかる立ち作業、座作業
・福祉・医療分野における介護・看護
・長時間の車両運転など
・前屈・ひねりなどの有害な姿勢で行う作業
・静的な拘束姿勢が多い作業
・前進振動・衝撃・動揺を受ける作業

引用：「職場のあんぜんサイト」安全衛生キーワード＜腰痛予防＞1腰痛とは より

秋は急激な気温の低下や気圧の変化などで自律神経の乱れ・冷えによる血行不良が起こりやすく、筋肉がこわばることで凝りや痛みを引き起こしやすくなります。したがって、普段から腰に負担をかけやすい生活をしている人は、気候の変化の影響から、いつも以上に腰痛を起こすリスクが高まります。

今は姿勢に問題がない人やスポーツに慣れ親しんだ人でも注意は必要です。加齢による可動域の低下が腰痛の引き金になることも少なくありません。気温が変わりやすいこの時期は、腰への負担軽減や筋肉をしなやかに保つためのケアが必須

なのです。

朝のストレッチで腰痛予防… 続きを読む