

正しい座り方

背中に最も良いのはまっすぐな硬い椅子です。しかしどのような椅子にでも正しい姿勢で座れるように訓練することが大切です。

前かがみの姿勢で座るクセを治すには、首をできるだけ後ろに曲げ、顎を引きながら前に曲げます。これで背中まっすぐになります。

次に胸部を挙げるために腹部の筋肉を緊張させましょう。また女性の長時間の横座りは脊椎が曲がり、好ましくありません。正しい姿勢が保たれているか、ときどき自分で確かめましょう。

椅子に座る時は深く腰掛けて、座った姿勢で足の角度が直角になるのが理想的。



足を組まないようにする。ついつい足を組んでしまいがちですが、意識してチェックするように。



正しい寝方



正しい姿勢で寝るためには、できるだけ硬いマットレスか布団を使用し、枕はあまり高すぎないものを用いましょう。誤った姿勢で寝ると腰のくぼみを更に増して、結果として腰痛だけでなく、手足のしびれ・うずき・痛みを感じるようになることがあります。横向きに寝る場合は足を軽く曲げて、首に低い枕を用いるといいでしょう。



正座する時は背筋を伸ばす

- ① 椅子に腰掛けるときには、深く座る。ちなみに椅子の高さは、座った姿勢で脚の角度が90度になるのがベスト。
- ② できるだけ足を組まないようにしましょう。
- ③ 正座するときは背筋をピンと伸ばしましょう。横座りは背骨が歪んで腰痛の原因になったり、症状を悪化させてしまいます。

正しい姿勢を心がけよう

姿勢が正しくないと、骨盤がゆがみ、腰痛の原因になります。意識して姿勢を良くするようにしてください。

適切な寝具を選びましょう

からだがかたみ込まない程度のやや硬めの布団と低すぎたり高すぎたりしない自分のからだに合った枕を使いましょう。

心配なら医師に相談を：

腰痛の原因には、ヘルニアや圧迫骨折、骨のガンなどの病気も考えられます。症状がなかなか改善されないと心配な時には、自分で勝手な判断はしないで、医師に診てもらいましょう。

下の姿勢は背中と脚の圧迫と荷重を取り除き脊柱の緊張をやわらげ痛みをなくします。



この体位を5～20分保つと完全にリラックスします。



軽い運動を

腰痛を防ぐには、腹筋、背筋を鍛えることが重要なポイントになります。激しい運動をする必要はありません。ラジオ体操などで日頃めったに使わない筋肉を使いましょう。

また、できるだけ歩くようにしましょう。歩く量を増やすだけでも腰痛が改善されることがあります。一日40分ほど歩くことを目標にしてみましょう。もちろん、無理をすることはありません。からだの状態を考えて判断してください。

太り過ぎに注意

体重が増え過ぎると腰や足に負担がかかります。バランスの取れた食事を心がけ、特にカルシウム(小魚や乳製品)やビタミンCを積極的に摂りましょう。

ストレスをためない

最近では因性の腰痛が増えています。現代社会では「ストレスをためるな」といっても無理な話ですが、自分が好きな趣味やスポーツなどで日頃の鬱憤を解消するようにしましょう。

普段の生活の中で

腰痛を防ぐには……

腰痛は、放っておくと寝たきりの原因になることもあり、細心の注意が必要です。今回は普段の生活の中で簡単にできる注意点をまとめてみました。

