

第189回 “いのち” を考える会 報告



—聴覚障害者の医療を考える会—

2023年2月16日(木) 18時30分～20時30分

神戸市立総合福祉センター4階 会議室B

参加20名(うち聴覚障害者9名)

テーマ:「腰痛・膝痛のリハビリ(その2)」

～具体的にどんなことをしていくの～

講師: ながたに あきら 長谷 光 先生(武富整形外科 / 神戸市中央区)



昨年9月から引き続いたテーマで、実際にリハビリで行っている方法を教えてもらい、体を動かしながら学びました。

前かがみをしたり後ろに体をそらしたりして、まず自分の体のかたい部分を知り(その部分が負担となり痛みの原因となる)、それに応じたストレッチの方法を教わりました。

ただし、まずは痛みの原因を病院で調べ、異常がないことがわかってから行うようにとのことでした。

●なぜ腰痛が生じるのだろうか?

デスクワークで前屈みになったり、重い荷物を持って姿勢が悪くなったりすることが続くと、背中とおなかの筋肉が硬くなったり筋力低下が生じたりして、背骨のカーブのバランスが崩れます。その負担が腰痛となります。

●まずは柔軟性をチェックしましょう!

【前屈チェック】

足を肩幅に開く → 膝はしっかり伸ばしたまま、息を吐きながらゆっくり体を前に倒す

☆結果☆

①両手が床に付く → 股関節もしっかり曲がり、背中動きも柔軟です。

②腰の角度が90度ほどしか曲がらない、手は床に付かない

→ お尻と太ももの裏の筋肉が硬く、股関節の曲がりが悪いです。背中動きが大きくなり、椎間板の後ろに負担がかかります。

③手先が膝くらいまでしか届かない

→ お尻と太ももの裏、背中動きも悪く膝関節が曲がってしまい、体重が後ろにかかっています。背中と股関節、膝関節が曲がった姿勢へと進行していきます。

⇒②はお尻と太ももの裏が、③はそれらに加えて背中(脊柱起立筋)が硬くなっていることがわかる



【後屈チェック】

足を肩幅に開く → 胸の前で腕を組む → 膝はしっかり伸ばしたまま、息を吐きながらゆっくり体を後ろに倒す

☆結果☆

①膝が伸びたままでしっかり後ろに倒すことができる

→ 股関節・お腹もしっかり伸びています。

②少しだけ後ろに倒すことができる

→ 股関節は伸びるが、背骨が伸びずに腰の付け根が動きすぎてしまっています。

③腰から倒すことができず、膝を曲げないと体が後ろに倒れない

→ 股関節が伸びずに膝が曲がり、背骨も動いていません。背中と股関節、膝関節が曲がった姿勢へと進行していきます。

⇒②③は、おなか、股関節の付け根、太ももの前の筋肉が硬くなっていることがわかる

●硬くなっている部位がわかったので、次はストレッチをしましょう！

- ・息を止めずに息を吐きながら行うことが大切
- ・20秒間を3セット行う。1セットでもかまわない

【お尻の筋肉（大殿筋）のストレッチ】

足を組んでいる側のお尻が伸ばされます。足を組んだ状態で体を前に倒していきます。



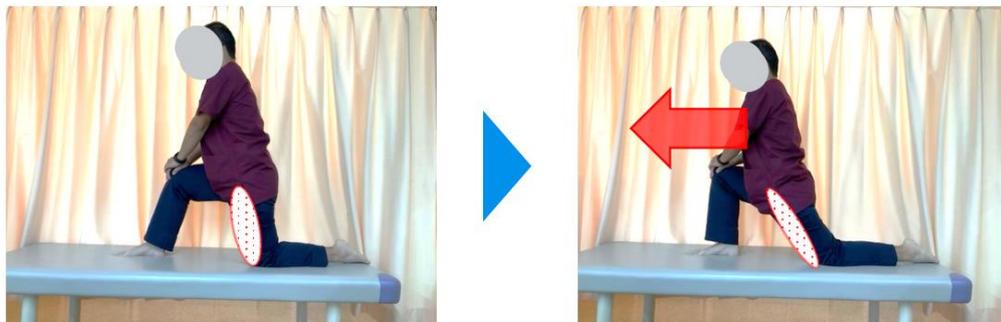
【太ももの裏（ハムストリングス）のストレッチ】

膝と背中をしっかり伸ばした状態で、体を前に倒していきます。背中を丸めないことがポイント。



【太ももの前のストレッチ】

前側の足に体重をかけながら、後ろ側の太ももの前と股関節の付け根を伸ばします。後ろ側のお尻に力をいれるイメージで。

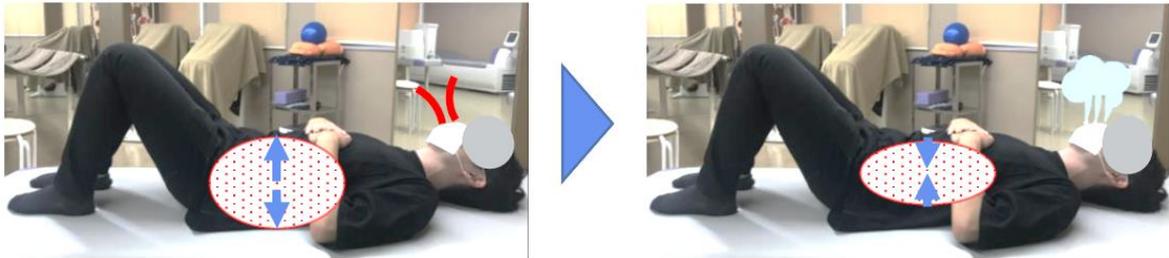


●続いて、姿勢改善と腰痛予防のための体幹トレーニング

姿勢を改善するためには、筋肉の柔軟性ととも、姿勢を保持するための筋力トレーニングも重要です。ストレッチで筋肉を柔らかくした後に、筋力訓練をしていこう！

【腹圧訓練】

体幹のインナーマッスル（腹横筋・多裂筋・横隔膜・骨盤底筋群）が、風船を圧縮するように腹部の圧を高めることで、背骨が機能的に働き、体幹が安定し良い姿勢を保てます。息を吸いながらおなかを膨らませて、おなかをへこませながら息を吐きます。



寝る前や起きる前に3回でもいいのでやってみよう！

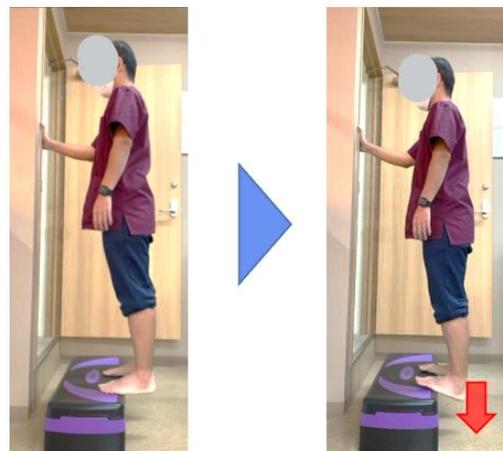
●なぜ、膝痛が生じるのだろう？

加齢による関節軟骨の老化や肥満、筋肉の衰え、O脚などの変形、遺伝子も関与します。また骨折や半月板損傷などの外傷により発症することもあります。ハムストリングス（膝を曲げる筋肉）と下腿三頭筋（かかとをあげる筋肉）が硬いと、膝が曲がりやすくなってきます。

●膝関節周囲のストレッチと筋力訓練をしよう！

【下腿三頭筋のストレッチ】

両足の半分を段の端に乗せて立ちます。
かかとをゆっくり下げて、ふくらはぎを伸ばします。
何かにつかまって立ち、しっかり膝を伸ばした状態をキープしましょう。
片足ずつ行ってもかまいません。



【膝関節周囲の筋力訓練】

膝下にタオルを入れて、かかとを浮かさないように膝の裏をタオルに押しつけます。膝がまっすぐに伸びるようにしましょう。
膝の手術をした人には、1日300回するように指導するほどの大事な筋力訓練です。



腰痛や膝痛の症状は人それぞれです。
 急激な痛みやしびれなどは原因がわからないまま放置したり、
 運動を続けたりすることで悪化することがあります。
 まずは、痛みの原因を病院で調べて、異常がないことを確認して
 から運動を始めましょう。

体幹のストレッチをしている
 ところです。

（両手を上に伸ばし左右に体
 を倒して、体の側面と後ろの
 筋肉をストレッチ。おなかの
 筋肉のストレッチにもなりま
 す）



●講演後の質疑応答より
 （ろう者の質問）

Q. 運動の効果はどれくらいで現れるか？

A. 元の症状によってかわってくるが、2~3ヶ月を目安に考えていれば良い
 だろう。膝や腰に痛みがあるようなら、ストレッチをすると徐々に歩きや
 すくなる。やったらやった分だけ効果が出るし、効果も持続する。



Q. プールで歩いたり体操したりしているのはどうか？

A. プールでは水圧がかかるので、水の中で立っているだけでも効果がある。
 呼吸を意識しながら大股歩きすると効果的。

Q. 膝が悪いので、朝起きたときは痛くて四つんばいでないと動けない。20分ほどたつと痛み
 がやわらいでくる。だから起きるのがつらい・・・

A. （質問者の場合）膝が伸びていないし O 脚気味なので、太ももの裏のストレッチをしてく
 ださい。就寝中（仰向けで寝た場合）に膝が伸びていないと膝に負
 荷がかかるので、膝の下にクッションを置くと良い。



Q. 2~3時間座り続けたのちに立つと、足がしびれたり痛みがあったり
 する。予防することはできるか？

A. ヘルニアなのか脊柱管狭窄症なのかの診断を受けることを勧め
 る。座ったままでよいので、30分ごとに体をひねるなど少し動くが良い。