

寒い季節になりました。皆さんは腰痛持ちですか？

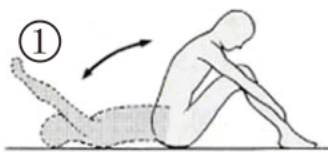
寒い季節になると腰が痛くなる方、多いのではないのでしょうか？業種的にも、腰に負担のかかる仕事が多く、社内でも腰が痛いによく耳にします。

寒い季節になると、無意識に筋肉に力が入り身を縮ませてしまいます。これは筋肉を緊張させて体温を上げようとする本能的な行動です。この状態が長く続くと慢性疲労になり血行が悪くなることで筋肉の硬直が始まります。また、寒いと筋肉に関係なく血管の幅自体が狭くなります。血液の通り道が狭くなると筋肉の血流が悪くなり疲労の回復が遅くなってしまいますのです。そういった悪循環が、つらい腰痛や肩こりをひきおこすのです。

そこで、今月号は腰痛を少しでも楽にすることができる、『腰痛体操』をご紹介します！！

◆◆ Williams(ウイリアムズ)の腰痛体操 ◆◆

1937年にアメリカのウイリアムズ医師が発表した腰痛体操で、腰痛に効果があるとされている体操の代表格です。この体操（あるいはこれをアレンジした体操）のパンフレットを配布している整形外科もあります。腰周りの筋肉の強化を目的とし、治療やリハビリの一環として、また予防対策として行う体操で、1セット10回、1日に2～3回を目安に実施すると良いとされています。瞬発力等を養うことが目的ではないので、ゆっくりと無理なく行うことが大切です。



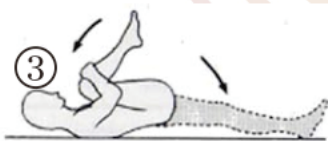
●腹筋の強化運動

足を固定せずに行うことで、大腿筋を使って起き上がってしまうことを防ぎます。



●臀筋の強化運動

仰向け状態で膝を立てて腰を浮かす。上下に4秒ずつ、計8秒ぐらいで行うと良いでしょう。



●脊柱筋と腰仙部のストレッチ

両ひざを抱えて胸へ引き上げる動作を行います。



●ハムストリングスのストレッチ

仰向け状態での前屈運動です。脚先をつかみ、腰、背中の筋肉を伸ばします。



●腸腰筋のストレッチ

片足ずつ行い、腿の付け根や腰を伸ばします。



●スクワット

大腿筋と大腰筋を強化します。前のめりで行うと膝や腰を痛める可能性がありますので、腰を垂直にまっすぐ落とすことを心がけましょう。

腰痛予防の体操は、あまり激しい運動ではないので、毎日無理なく続けることのできる体操です。毎日続けて身体の各筋肉・腱の動きの調和を図ることが重要であり、筋力トレーニングのように負荷を増やして運動強度をきつくしていく必要はありません。力を抜いてリラックスしてやってみましょう。

2014年第2回ヒヤリハットアンケートの実施!

夏の繁忙期が一段落した今、ヒヤリハットした事を忘れないために、今年2回目のアンケートを実施いたします。ヒヤリ・ハットした事は、結果として事故に至らなかったもので見過ごされてしまい「ああよかった」と、直ぐに忘れがちです。しかし、重大な事故が発生した際には、その前に多くのヒヤリ・ハットが潜んでいる可能性がありヒヤリ・ハットの事例を集めることで重大な災害や事故を予防することができるのです。

次に来る冬の繁忙期に活かすためにも、ご協力宜しくお願い致します。