

《腰痛予防教室》

山の木々も色付き始め、朝晩と冷え込む日も多くなりました。寒くなるにつれて、『体の動きが悪くなった』『痛みが増えた』といった話をよく耳にします。

今回腰痛の相談があったことから、高齢者に多い『慢性的な腰痛』に対しての、『腰痛予防教室』を開催しました。

加齢に伴う『腰痛』の原因と対策とは？

腰痛の原因は様々ありますが、これからの時期に多くなってくる要因として、寒さからの運動不足があげられます。運動不足に加えて、加齢に伴った筋力の低下が重なることで、普段から姿勢の悪化を起し、その状態が長く続くことで、慢性的な腰痛が生まれます。

『ギックリ腰』など、原因が分かっている時は、安静や医師の指示に従う必要がありますが、慢性的な腰痛で過度な安静を取ってしまうと、更に筋力や柔軟性の低下を引き起してしまう、悪循環に陥ってしまうので注意が必要です。

効果的な運動

今回は自宅でも出来る運動として、
 ①床に座った状態からのストレッチ 《前屈》
 ②①の状態から開脚を行ってのストレッチ
 ③横になった状態からの腹筋運動
 ④横になった状態からの足上げ運動
 以上4つのメニューを紹介・実践しました。講話を含め約1時間程度の体操でしたが、質問も飛び交いながら、皆さん意欲的に参加されておられました。



今月のおまけ

《食欲の秋》



まだまだ足りない！



秋の味覚はいかが？