

原因

寝返り

柔軟性



発行者:

香寺

H28. 11. 02

カイロ

## 件名：腰痛患者の 7～8 割が寝返りをしていなかった

NHK のサイト <http://www9.nhk.or.jp/gatten/articles/20161102/index.html?c=health>

東大病院リハビリテーション科の山口正貴氏の研究論文で以下のことが発表されています。腰痛を持つ患者さんの生活習慣を調査すると、寝返りが打てない人に腰痛が発生していました。一般の寝返り回数は、一晩に平均で 24 回となっています。

その数が極端に少ない、寝相の良い人に腰痛が多かったとのことでした。

そして、寝返りの打てない原因として、胸・背部から太ももにかけての筋肉群が硬いという結果だったそうです。

つまり、筋肉を柔らかくして、寝返りの数を増やすことで 7～8 割の腰痛が改善するのです。

マッサージも健康器具も不要な健康ライフを送れるとの情報でした。

メカニズムは、仰向けに寝る→内臓の重さ→血管の圧迫→腰部筋の酸欠状態→痛みとなる。

### 4 種のストレッチ運動 寝返りを打つための筋肉を柔らかくします

#### ①腰をねじる

全身の力を抜き、6 回深呼吸。

これを左右 1 回ずつ×3 セットが目安です。

目標：肩とひざが床から離れないようになること。



腰をねじる

#### ②肘立て、膝曲げ

全身の力を抜き、6 回深呼吸。

終わったらうつ伏せに戻る。3 セットが目安です。

目標：痛みや硬さを感じなくなること。



ひざ立て+ひざ曲げ

#### ③膝抱え

両手以外の全身の力を抜き、6 回深呼吸。

終わったらひざを立てたままあお向けに戻る。3 セットが目安。

目標：太ももが胸につくこと。



ひざ抱え

#### ④タオルで脚上げ

全身の力を抜き、6 回深呼吸。終わったら足を下ろす。

これを左右 1 回ずつ×3 セットが目安です。

目標：下も上もひざを伸ばした状態で、上は足裏が天井を向くようになること。



タオルで脚上げ

上記方法をひと月くらい継続する事で柔軟性のある筋肉に改善すると紹介されていました。動作時に神経を刺激するようであれば、医師の診断を受けてから実施してください。

また、寝返りのしやすい肩幅の高さに重ねたタオルの枕に換えることで改善すると紹介されていました。