

【健康情報】

***** 健康講座 **からだを鍛えよう!** より *****

今回の講座は、「からだを鍛えよう!～腰痛予防の新常識～」
講師は、中庄谷 剛 先生、90 分の講義および実技の内容でした。

【講義内容より】

からだの不調ある？

現在社会は自然界から見ると不自然が多くあります。
そのため、うまく順応できず、不調をきたしてしまうことが
多いと考えられています。

整体行ったことある？

腰痛を例に挙げると、急性期と慢性期があり、急性期の
疾患に関しては医療処置によって改善できるものが
ほとんどです。

では、慢性期の疾患に関してはどうだろうか。

自分で行動しないと改善できないもの、
自分で直していく行動が大切になります。



痛みってなに？

痛みは必要なものかどうか?...

痛みとは・・・からだ伝えてくれるサイン!

そのサインに気づいて、どう対処しますか...

痛みがないと人は生きていけない

痛みは不愉快なものであるが、痛みによって守られているものがある。

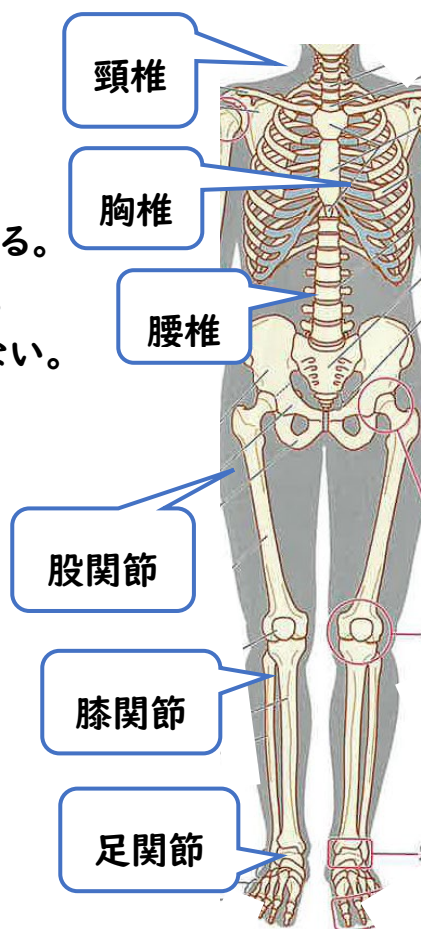
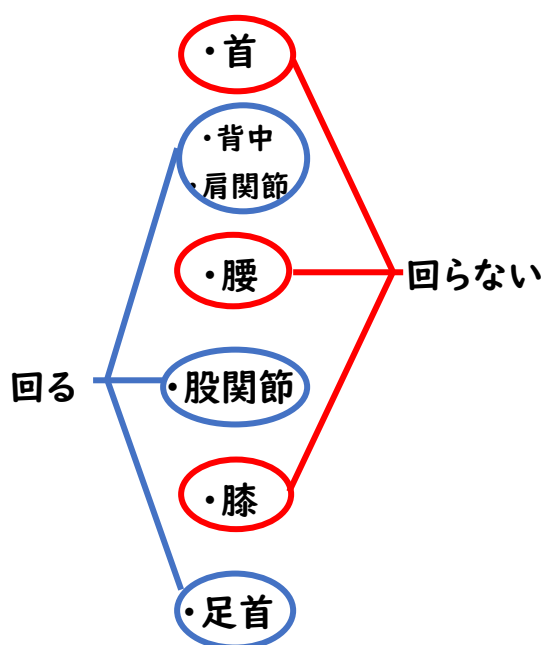
痛みがあるからこそ、病院に行ったり、治療を始めたりできています。

痛み止めを服用することは悪いことではありませんが、**痛みの本質、**

からだの赤信号に気づいて改善していくことが大切になります。

身体の構造

ヒトのからだ～体幹の骨格～
脊椎や関節には、回りやすいものと
回りにくいものがあります。
“動く-動かない”積み木のようにになっている。
だから、歩けるし、動くことができています。
膝関節は動きますが、一方向にしか動かない。
動く関節とは、背骨（胸椎）、股関節、
足関節はぐるぐる動きます。



からだが見える(第1版) 人体の構造と機能
医療情報科学研究所編集

腰痛の場合、腰椎そのものより、その周囲である股関節、足首、背中（肩）が動いていない人が多いようです。痛いところには原因がない、むしろ痛みがある周囲（腰痛であれば、股関節や足首、肩など）をしっかりと動かしていきましょう。痛みというのはセンサーとしてとらえ、ストレッチ等を実行すると痛みのセンサーがどう反応するかを自分自身で確認します。自分でからだを整えてながら、自然な形で実践していきましょう。

実技してみよう！

・股関節のストレッチ

・肩甲骨のストレッチ

[動画はコチラ](#)