



2月27日（土）に開催された浜本セミナーでは『[腰部脊柱管狭窄症](#)』について行いました。今回の『はまもと通信』では、講演会に参加できなかった人も、これから知っておきたい体操やストレッチを紹介します。



腰部脊柱管狭窄症

こんな症状はないでしょうか？足の痛みやしびれ、安静にしていれば痛くないが数メートル歩くと痛くて歩けない…



実は…「**脊柱管**」が関係していた！！

脊柱管の中は脳から情報を得るための神経や血管が通ります。脊柱管の周りは、椎間板や靭帯が存在します。骨の変形や加齢などにより**椎間板や靭帯が大きく膨らみ盛り上がると脊柱管は狭くなり、神経や血管が圧迫**されます。こうなると、足の痛みとしびれを引き起こ

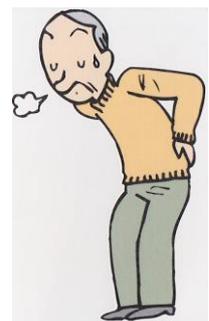
してしまうのです。

そして…腰を反ることで脊柱管がさらに狭くなり、痛みとしびれが悪化します。しかし、腰を曲げると楽になるのです。



日常では何に気を付けるの？

- ・寝ている時はヒザが曲がるようにヒザの下にクッションや枕を入れること
- ・イスに座る時は背もたれのイスに深く腰かけること
- ・前かがみ姿勢で歩くこと（杖・手押し車・傘など用いても良い）
- ・長距離の移動は自転車に乗ること



痛みやしびれをとる方法は？

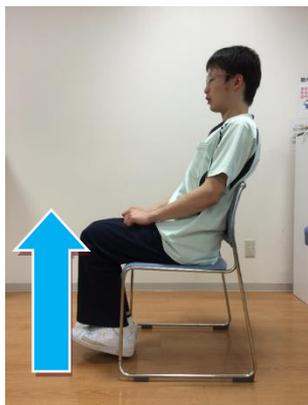
背骨が反りにくくなると痛みとしびれが楽になります。そこで必要になるのが…！！

お腹周りの筋肉なのです。筋肉で上半身を支えることで無理な姿勢を取りにくく、**腰が反りにくくなります**。筋肉を鍛えるとともに足のストレッチを行うことで、痛みとしびれが軽くなるのです！

今回は家庭でも簡単にできる**体操とストレッチ**をご紹介しますと思います。

体操

① 背中を伸ばして両足を浮かせる



背筋が後ろへ反りすぎないように注意
両足を少し浮かせ、10秒保持

② 体を前屈し机に肘をかけ両足を浮かせる



背筋を伸ばし前屈する
両足を少し浮かせ、10秒保持

腹式呼吸

※注意：両ヒザは曲げて行う



鼻で息を吸いお腹に空気をためる



口で息をフーッとゆっくりはく
背骨とおへそがくっつくようにはく

ストレッチ

※20秒間左右2回ずつ



反対のヒザは深く曲げる
伸ばす方の足を前にクロスさせる
反対の手で足が戻らないように支える
この時からだは正面に向ける



ヒザ下にタオルを敷く
腰に手をあてて前方に押す

リハビリスタッフ一同

