

一般的に「ぎっくり腰」といわれる急性腰痛。重い物を持ったときに痛めるケースは意外と少なく、比較的軽い物を持ち上げたり、起床したりするとき、着替える、顔を洗うなど何げない動作でよく発生します。

今回は、急性腰痛になりにくい体の使い方を紹介します。

床の物を拾ったり軽い物を持ち上げたりするとき、膝をあまり曲げずに前かがみになると思います。この動作は素早く動けるのですが、腰に大

きな負担をかけてしまいがちです。

腰を痛めないためには、軽い物であっても膝を曲げ、腰を落として拾うように心掛けますしよう。

上手に腰を落とすポイントは「腰を曲げないで膝の屈伸をうまく利用する」ことです。「力士の仕切りの構え(蹲踞)」や「重量挙げの選手がバーベルを持ち上げ始めるとき」をイメージすると分かりやすいでしょう。

決して、股を割ったりする必要はありません。

肩幅くらいに足を開き、腰を落とした構えの状態から、太ももの前と後ろの筋肉を意識して脚を伸ばして体を起こしていくと、腰への負担が減

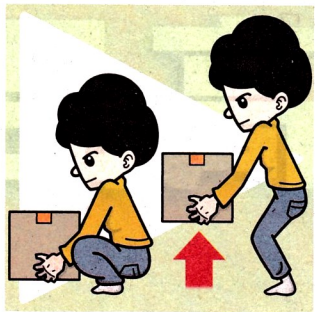
技あり！

ほねつぎの

健康術

40

ぎっくり腰を防ごう



り、急性腰痛になりにくいかと思います。

体を動かす前に「今から動かぞ」という掛け声をかけるのも一つの方法です。

(町野公一)

定 次回は来年1月16日掲載予定