



2022年  
春季号



# 光和堂だより

No.25



漢方薬局・鍼灸院・養生館(通所介護)

発行者: 光和堂 院長 堀口和彦

〒331-0073 さいたま市西区指扇領別所 326-1

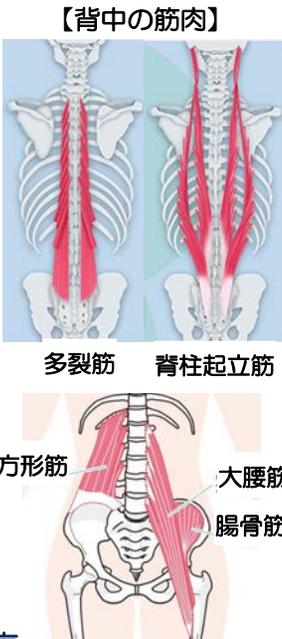
TEL: 048-625-6848 FAX: 048-624-1663

https://kowado.jp.com



## 筋肉による腰痛 - 筋・筋膜性腰痛 -

腰は何層もの筋肉で構成され、背骨と骨盤を繋ぎ支えています。多裂筋は、背中側の一番深いところで背骨を繋ぎ留め安定させて、骨盤に根をおろすように背骨をしっかりと支えています。脊柱起立筋は、多裂筋を上から覆うように骨盤と背骨、肋骨を繋ぎ、姿勢保持と背中を反る動作に関与しています。大腰筋と腸骨筋は、お腹側の一番深いところで腰骨と骨盤、大腿骨を繋ぎ、骨盤と背骨の安定と姿勢保持、太ももの動きに関与しています。腰方形筋は、骨盤と腰骨、肋骨を繋ぎ、腰の動きに関与しています。これらの筋肉が疲労し、炎症や損傷することで腰痛を起こします。



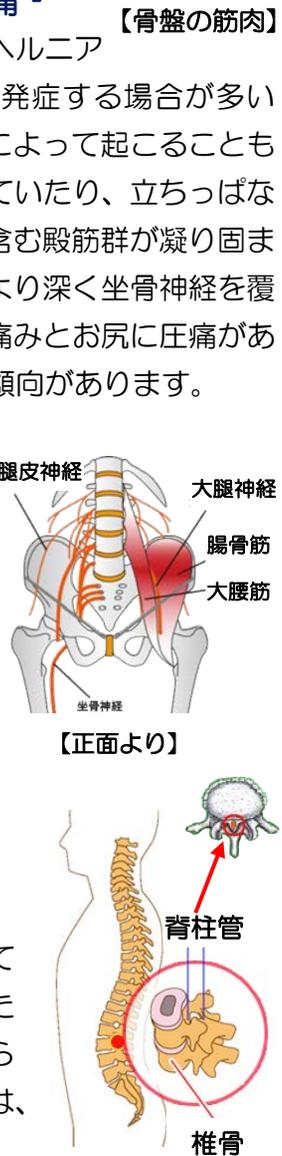
## 神経による痛み - 坐骨神経痛・大腿神経痛 -

坐骨神経痛は、椎間板ヘルニアや腰椎の変形によって発症する場合がありますが、梨状筋の緊張によって起こることもあります。長時間座っていたり、立ちっぱなししていると、梨状筋を含む殿筋群が凝り固まります。梨状筋は殿筋より深く坐骨神経を覆うように骨盤と大腿骨を繋いでいます。太ももの痛みとお尻に圧痛があり、座っているより立っている方が痛みは少ない傾向があります。大腿神経痛では、太ももの前側に痛みを生じます。

太ももの前面の付け根の鼠径部にピリリとした痛みや圧痛が起こります。大腿神経は大腰筋と腸骨筋の間を通過しているので、これらの筋肉の緊張や炎症が原因となります。椎間板ヘルニアや腰椎の変形により発症することもあります。

## 腰下肢痛と歩行力低下 - 脊柱管狭窄症 -

背骨(脊椎)は、24個の椎骨という小さな骨が積み重なって出来ています。椎骨の中央には椎孔と呼ばれる穴があいており、椎骨が積み重なることによってトンネル状の縦長の空洞が出来ます。これが脊柱管で、重要な脊髄神経の通り道となっています。脊柱管内には血管が通り、脳脊髄液が満たされており、脊髄神経に酸素や栄養分を届け、さらに老廃物を回収しています。腰部脊柱管狭窄症では、加齢など様々な原因で脊柱管が狭くなり、血液や脳脊髄液の流れが滞り、脊髄神経の細胞が酸欠や栄養不足となり、足腰の疼痛やしびれ、足底の感覚異常が起こります。狭窄が進行して長期化すると、特徴的な症状である間欠跛行などの歩行力の低下、さらに排尿や排便に障害が現れることもあります。 **柔道整復師 佐藤 史明**



## 5. 殿筋のストレッチ

無理なくお尻の殿筋や梨状筋などを伸ばすことができ、坐骨神経痛や慢性腰痛の緩和にもとても効果的です。

- ① 仰向けになり、骨盤幅で両膝を立てる。
- ② 左膝を曲げて脛を右太ももに乗せる。その体勢で右太ももを両手で抱えるように持ち上げる。朝 10 秒 3 回、夜お風呂上りに 30 秒 1 回



スポーツインストラクター 横山 邦子

## 腰下肢の筋トレとストレッチ

日常生活に大きく支障をきたす、腰痛や股関節痛、坐骨神経痛、膝痛などの腰下肢の不調を総合的に改善する為に、今回は腰と太もも、お尻の筋力アップ運動とストレッチをご紹介します。簡単に行なえて、痛みの解消や動き難さに効果的なプログラムです。高齢の方でも、全てお手軽にできるエクササイズなので、日課にして楽しく笑顔で行いましょう。

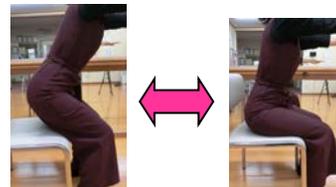
### ～筋トレやストレッチ実施の際の注意点～

- 呼吸を止めずに行いましょう。
- どの筋肉を強化して、どこを緩めて伸ばしているのかを意識しましょう。 **※無理をせず痛みの手前で止める。**
- 身体を温めて行うと効果的です。(入浴後がお勧め!)

### 1. スロースクワット (ゆっくりと椅子に座るだけ)

太ももの大腿四頭筋やハムストリングス、お尻の大殿筋、さらに体幹にある大腰筋などを鍛えることができます。身体に一本の芯が通るように姿勢が改善され、歩幅が広く安定して、長い距離を歩けるようになります。

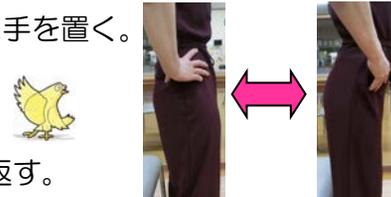
- ① 足を肩幅に開いてまっすぐ立つ。
  - ② ゆっくりと4秒かけてなるべく深く椅子に座る。
  - ③ 4秒でゆっくりとしっかり立ち上がる。10回2セット。
- ★ゆっくりと深く腰掛けることがポイントです。ふらつきが心配な方は、テーブルや手すりに手を添えて行いましょう。



### 2. お尻フリフリ (骨盤を前後に振るだけ)

骨盤を前後に動かす事で、大腿骨と骨盤をつなぐ大腿四頭筋や腸骨筋、大殿筋などの筋緊張が解消され、骨盤の歪みを解消して、姿勢が良くなり、腰下肢の痛みの改善に繋がります。

- ① 足を骨盤幅に開いて立ち腰に手を置く。
  - ② 腰だけを前に突き出す。
  - ③ 腰を後ろに突き出す。
- ②と③をゆっくりと60秒繰り返す。



### 3. 腸腰筋 (大腰筋と腸骨筋) のストレッチ

上半身と下半身をつなぐ腸腰筋を柔軟にすることで、腰痛や大腿神経痛の緩和や、姿勢保持力や歩行力がアップします。

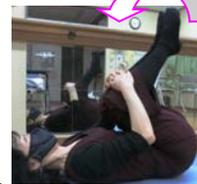
- ① 仰向けに寝る。
- ② 両手で片側の膝を抱え、膝をゆっくりと胸に引きつけて、伸ばした足の側の腸腰筋が伸びていることを感じる。この姿勢を10秒キープしたら元の姿勢に戻り、10秒休む。3回を1セットとして、反対側も同じように行う。1日2~3セット。



### 4. 腰背筋のストレッチ

背骨周りの多裂筋や脊柱起立筋を柔軟にして、脊柱管や椎間孔が広がり、神経への締め付けが緩み、歩行や立位姿勢の維持が楽になります。

- ① 仰向けに寝て両膝を軽く曲げ、両足底を床につける。
- ② 両手で膝を抱え、ゆっくり胸に引きつけ、腰を丸めてお尻を浮かせる。この姿勢を10秒キープしたら元の姿勢に戻り、10秒休む。3回をセットとして、1日2~3セット。



動画で解説:

1. スロースクワット
2. お尻フリフリ



YouTube

3. 4. 5. ストレッチ (腸腰筋・腰背筋・殿筋)

