

# 腰痛に効く運動



## 腰痛が起こる原因って？

腰痛が起こる原因は主に3つあります。

1. 腰にかかる過度の負担が原因
2. 腰以外が原因
3. 腰そのものの異常が原因

1 は主に筋肉痛や捻挫などによって腰に負担がかかり発生する腰痛で、安静にしていればほとんどが治癒するものです。

2 は腰の骨やその周辺部ではなく、内臓が原因の腰痛です。これは内臓疾患や内臓疾患や婦人科系疾患、がんなどからくるものです。

そしてほとんどの腰痛が3に振り分けられます。原因としては、骨や軟骨である椎間板の異常や姿勢が悪い場合などがあります。

## 腰痛と運動の関係



「腰が痛いから運動するのは億劫だ・・・」

と感じる方はいませんか？ しかし、腰痛の時こそ運動をしたほうが良いことがあります。

脳には痛みを抑制するはたらきがあり、運動はそのはたらきを助けるとされています。これが**運動の疼痛抑制効果**であり、多少の痛みがあっても動いた方が良い理由の1つです。

また、腰が痛いからと言って動かないと筋力がどんどん落ちてしまい、腰にかかる負担が大きくなることも理由として挙げられます。そうして腰が痛くなり運動をしないという悪循環に陥ることも・・・

## 腰痛には有酸素運動！

ウォーキングや自転車などの有酸素運動は腰痛に良い効果があります。大きな力を必要とせず、比較的ゆっくりとした動作で全身を動かす運動は体の負担が比較的小さいため長時間続けやすく、腰痛解消効果が得られる運動法です。

今回は有酸素運動の中でもウォーキングについてご紹介します。ウォーキングはほかの全身運動に比べて腰の負担が軽く、それでいて骨、筋肉、関節などの組織を強化する効果も十分にあります。

ポイントは

### 1. 「運動」であることを意識して歩く

やや急ぎ足で少し息がはずんで汗ばむぐらいの速さで歩くのが理想的。また、悪い姿勢で歩いていると、かえって腰痛を悪化させてしまうことも・・・

### 2. 継続して歩く

歩く時間は一日合計20~30分程度、1週間に3日以上行うことを目標に。

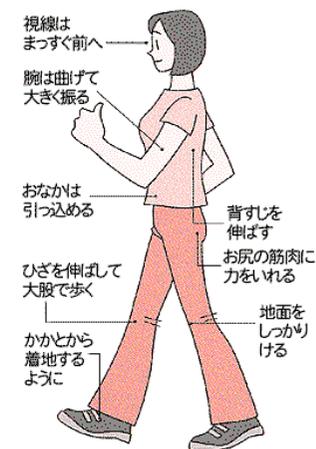
### 3. ウォーキングに適した靴を履く

靴底が厚く柔らかいものはクッション性が高く、腰やひざへの衝撃を和らげます。

### 4. 動きやすい服装で

重い服や体を締めつける窮屈な服は避け、軽くゆったりとした服で歩きましょう。

ウォーキング時の理想的な姿勢



水中ウォーキングもおススメ



参考： <https://www.ito-pldd.com/column/column1-1.html>

<https://yo-tsu.org/exercise.html>



文責 管理栄養士 早川  
糖尿病専門医 高部