

# 腰痛に効く運動②



暖くなるこれからの季節におすすめ！

今回はクリニック通信 Vol.12 でお話した腰痛に効果的な有酸素運動について、ウォーキング以外の運動法をご紹介します。

## ジョギング・ランニング

ウォーキングでは物足りないという人は、軽く走ることによって運動効果をより高めることができます。しかし運動効果が高い反面、腰への負荷や運動後の疲労も大きくなります。普段から運動する習慣のある人や、長期間ウォーキングを続けて体が丈夫になり、体力もついて腰痛もだいぶ良くなってきた人のみ行ってください。

！注意点！

1. 走る前の準備運動、走り終わった後の整理運動は念入りに
2. 水分補給を忘れずに
3. 持病のある人はかかりつけ医に確認を



## サイクリング



ウォーキングと同様に腰の負荷が比較的軽く、手軽に行える運動です。体力や心肺機能を向上させる効果も十分であり、同時に太ももやふくらはぎの筋肉を鍛えることもでき、下半身の筋力トレーニングとしても有効です。前傾姿勢で運動ができるため、腰を後ろに反らせると痛みが起る腰痛(脊柱管狭窄症など)の方にオススメです。

## 水中ウォーキング

水中での運動は、浮力によってひざや足腰への負担が軽くなるため、運動が苦手な人や肥満の人、関節に不安がある人でも比較的安心して行えます。水中運動のなかでもお勧めなのが、水中を歩く「水中ウォーキング」です。

水中運動のメリット

### 1. 運動効率が高い

水中での水の抵抗は、陸上の空気抵抗の数十倍であるため、ゆっくり動いても脂肪が燃焼され、筋肉に刺激が与えられます。全身の筋肉をバランスよく鍛えることができ、「筋力アップ」と「リラックス」という2つの効果で腰痛を改善します。

### 2. 心肺機能を高める

体全体が常に水圧を受けるため、陸上で運動するときよりも呼吸量が多くなり心肺機能が鍛えられます。



### 3. 浮力による負担軽減

浮力によって腰をはじめ全身にかかる負荷が減ります。

！注意点！

温水であっても水温は体温より低いため、長時間水中にいれば腰が冷えて血行が悪くなり、腰痛が悪化する恐れがあります。水中では常に体を動かし、15~30分に一度はプールから出て体を温めるようにしましょう。特に冷え性の人や、冷えによって腰痛が悪化している人は、ウォーキングなど他の運動を行うか、事前に主治医に相談してから行ってください。