

## 疲れ解消★カンタン！アンチエイジング(第93回)

### 毎日のメンテナンスで「腰」を不調から守る

2023.07.31



人間の体の中でも要の部位といえば、“腰”でしょう。腰の痛みはさまざまな動作に悪影響を及ぼしたり、痛みがひどいと日常動作がスムーズにいかなくなったりします。こうした腰痛の原因は、打撲や打ち身といった直接的なけがが考えられるほか、日々の姿勢や体の使い方によって痛みが引き起こされているケースも多いようです。今回は、日常動作の癖で崩れやすい姿勢や体の動かし方に焦点を当て、腰まわりの負担や疲労を和らげながら体の可動域を高めるメンテナンス法をご紹介します。

※姿勢を整えたり、運動・筋トレをしている際、腰に違和感や痛みがある場合は黄信号です。無理をせずに医療機関に相談しましょう。

#### 立ち姿勢のセルフメンテナンス

腰を含めた全身のバランスを自分で確認するには、立ち姿勢がうってつけです。腰への負担が大きい「猫背」や「反り腰」になっていないか、日々チェックして自身の立ち姿勢を整えましょう。

正しい姿勢といえばピシッと背筋を伸ばす「気をつけ」をイメージしがちですが、背骨には緩やかなS字カーブがあるため、背筋のまっすぐさを意識しすぎると負担がかかり、腰を痛めてしまう可能性があります。姿見があれば、その前で立ってみてください。肩が詰まった感じになっていませんか？思ったよりも体が前傾／後傾していませんか？かかどにしっかり体重を乗せて立っていますか？……背筋のまっすぐさにこだわり過ぎず、見た目にも無理のない“自然な立ち姿勢”をめざしましょう。

#### 【壁でチェック！腰への負担が少ない立ち姿勢】

壁に背中を向けて立ったら、脱力して顎を引いて、次のポイントで立ち姿勢をチェックします。

・後頭部、肩甲骨、お尻、かかどの4点を壁に付けて立っていますか

この4点を壁に付けて立っていられば

“自然な立ち姿勢”といえます。逆に姿勢をキープできない場合は、姿勢が崩れていると考えられます。

・肩甲骨が壁から離れてしまう場合は……

自然に立っているつもりでも肩甲骨が壁から離れてしまう場合は、「猫背」が習慣化している可能性があります。首を長く保

ちつつ脇やあばら骨を持ち上げるイメージで肩甲骨を背骨に寄せ、壁に付けられるように調整しましょう。“顎を引いて胸を張る”ことと同じですが、ポイントはお腹を引っ込めたまま行うことです。

・腰と壁の間にげんこつが入るほど大きな隙間ができてしまう場合は……

「反り腰」だと、このような姿勢になりがちです。自然に立っているつもりでも顎が上がっている、おなかが出ているという人は「反り腰」の疑いがあります。腰を反りすぎない姿勢で立てるように、腹筋を意識して下腹をへこませましょう。手のひらが挟まる程度の隙間が理想です。

・両脚立ちの姿勢から片脚立ちができますか

両脚立ちができたなら、一方の脚を膝から上げてみましょう。両脚ではうまく立てるのに、片脚立ちになると急にうまく立てなくなるという場合は、姿勢に左右差があるか、股関節が使えていないか、骨盤にゆがみを生じているか、といったいくつかの疑いがあります。普段から左右どちらかに体重を預けて立っていたり、座り仕事が多かったりすると、このような傾向になりがちです。腰への負担が少ない立ち姿勢を維持するためにも、日常生活や仕事の合間に、壁を使った片脚立ちを左右1分ずつでもよいので取り組んでみましょう。気持ちのリセットにも効果的です。

歩き方のセルフメンテナンス… 続きを読む