

今回は、
年をとると
体があちこち
痛くなる理由を
話をしていこうと
思います。



年をとると、体のあちこちが痛くなることがあります

腰が
痛い…



ひざが
痛い…



肩が
痛い…



今回は、
年をとると
体があちこち
痛くなる理由を
話をしていこうと
思います。



年をとると
体があちこち
痛くなる理由としては、
**同じ体の使いかたを
長年している**からです。



基本的に
痛みが出る場所
というのは
筋肉か関節です。

同じ体の使いかたを
していると、同じ筋肉や
同じ関節に常に**負担が
かかり続けて**います。



肩の筋肉・関節



腰の筋肉・関節



ひざの筋肉・関節

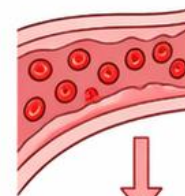
そうすると、その場所の筋肉や関節の
血流が悪くなって、痛みが出てしまうんです。

同じ動作を
くり返す

同じ筋肉や関節に
負担がたまる

血流が
悪くなる

痛みが
出てくる



血流が悪い状態



じゃあ
 どうすればいいか
 というと、同じ体の
 使いかたをしない。
**体の使い方を変えて
 いく**必要があるん
 です。

同じ動き (パターン)



いつも同じ動きばかり
 していると…

動きを変える (バリエーション)



いろいろな動きを取り入れて
体の使い方を変えていく!

そうすることによ
 って、同じ筋肉や
 関節に常に負担が
 かからなくなって、
 その場所の**血流が
 良くなって**痛みが
 解消して行きます。

同じ動きを続けると…

血流が悪い



筋肉が硬くなる
 痛みが出る

動きを変えると…

血流が良くなる



筋肉がやわらかくなり
 痛みが解消していく

まとめ

同じ動き (パターン) を続けると



- ・負担が特定の場所に集中する
- ▼
- ・血流が悪くなる
- ▼
- ・痛みが出やすくなる

動きを変える (バリエーション) と



- ・負担が分散する
- ▼
- ・血流が良くなる
- ▼
- ・痛みが解消しやすくなる

いろいろな動きを
 取り入れて、体を
 上手に使っていき
 ましょう!

つまり、腰が痛いとか膝が痛いっていう方は、腰とか膝の関節や筋肉に常に力が入った状態で生活しているんです。

腰
常に力が入った状態

膝
常に力が入った状態

なので、体を動かすときに腰とか膝の関節や筋肉に力を入れないと動かしていかないといけないんです。

物を持ち上げる 階段を上る 立ち上がる

日常の動作も、腰や膝に力を入れないとつらくなる

例えば、歩いていると腰が痛くなってくると方は、腰を反らせる勢いで歩いている(腰を使って歩いている)ので、歩いていると腰が痛くなってしまいます。なので、腰を反らないで歩けるようにしてあげれば、歩いていると別に腰が痛くない。一時間歩いても平気っていう状態が作れるんです。

腰を反らせて歩く (NG)

腰を反らせる勢いで歩いている(腰を使っている)

歩いていると腰が痛くなる

腰を反らせずに歩く (OK)

腰を反らせずに自然に歩ける

1時間歩いても平気

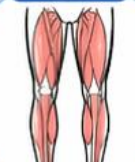
歩いていると腰が痛くない
1時間歩いても平気!

なんで腰を反って歩いているかというと、**お尻、足、お腹**の筋肉がうまく使えなくなって、体を前に進ませる力が弱くなっているからです。

お尻



足



お腹



そのため、腰を反らせる力を使って体を前に無理やり進ませているので、歩いていると、**腰が痛くなってしまう**んです。

腰を反らせる力
(反らす筋肉)で
前に進む



歩いていると…

腰に負担が
たまり、
痛くなる

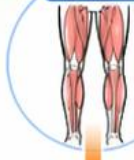


なので、歩いていて腰が痛く無い状態を作るため、しっかりと**お尻、足、お腹**、この3つの筋肉を**使える様に鍛えてあげる**必要があります。そうすることによって、腰をそらさずにしっかりと前に進む力を出せる。歩いても腰が痛く無い状態が作れます。

お尻



足



お腹



3つの筋肉を**使える様に鍛える**

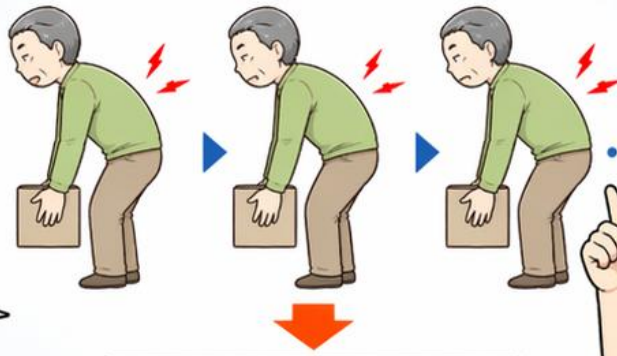
腰をそらさずに
しっかりと
進める!

歩いても
腰が痛く無い
状態に!



といったように、
年をとると体が
あちこちが痛くなる
というのは、同じ体の
使いかたをしているので、
同じ筋肉、同じ関節に
常に負担がかかっている
からです。

同じ動作の繰り返し



同じ筋肉・同じ関節に
負担がかかり続ける



そういった状態を
改善するためには、
体の使い方を変えて、
同じ関節、同じ筋肉に
負担のかからないように
してあげる必要が
あるんです。

改善前

体の使い方が
偏っている



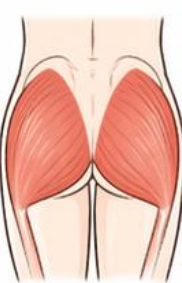
改善後

体の使い方が
バランスよくなる



そのために必要なのが、
使われていない
お尻、足、お腹の筋肉を
しっかりと使えるように
鍛えてあげることです。

お尻の筋肉



足の筋肉



お腹の筋肉

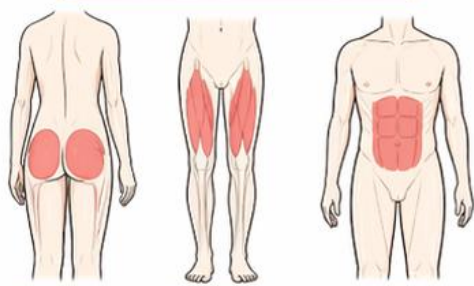


なので、
体のあちこちが
痛くなってきたなっ方は、
ぜひこの使われてない筋肉を
しっかりと使えるようにして、
体の使い方を変えてあげるって
ことを試していただけたらと
思います。



ポイントまとめ：体の使い方を変えて、痛みのない毎日へ！

使われていない筋肉



お尻

足

お腹

体の使い方を変える



くり返しの負担が減る



体がラクに動いて、毎日がもっと快適に！

正しく使うことで、
体はちゃんと応えてくれます。

今日から少しずつ、
あなたの体をやさしく変えていき、
痛みのない、笑顔で過ごせる
毎日を一緒に目指しましょう！



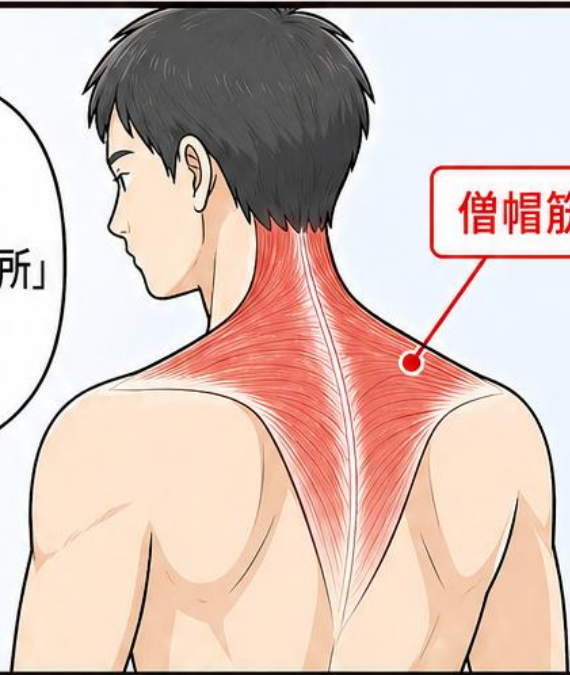
一緒に
頑張って
いきましょう！



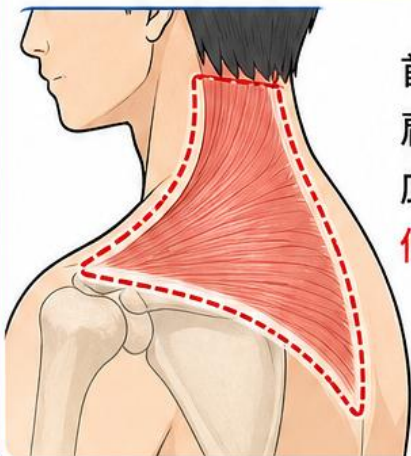
肩こりの原因には、
首から肩にある僧帽筋上部
という筋肉が関係していると
言われています。



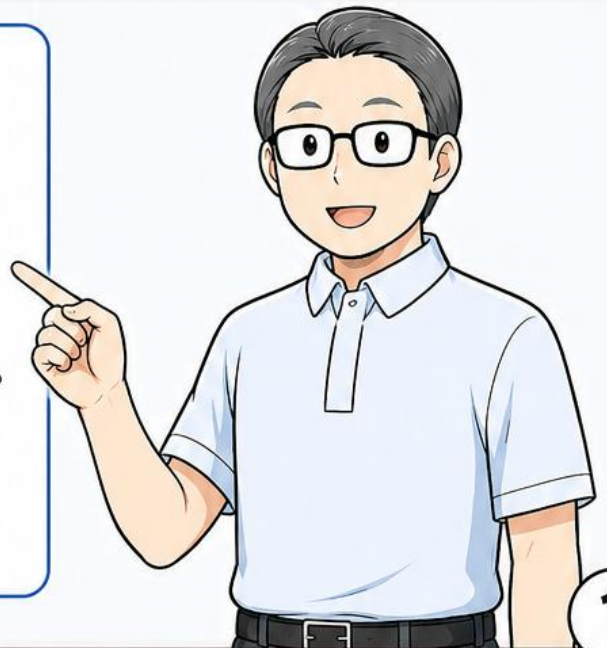
僧帽筋上部とは、
いわゆる「肩がこる場所」
にある筋肉です。

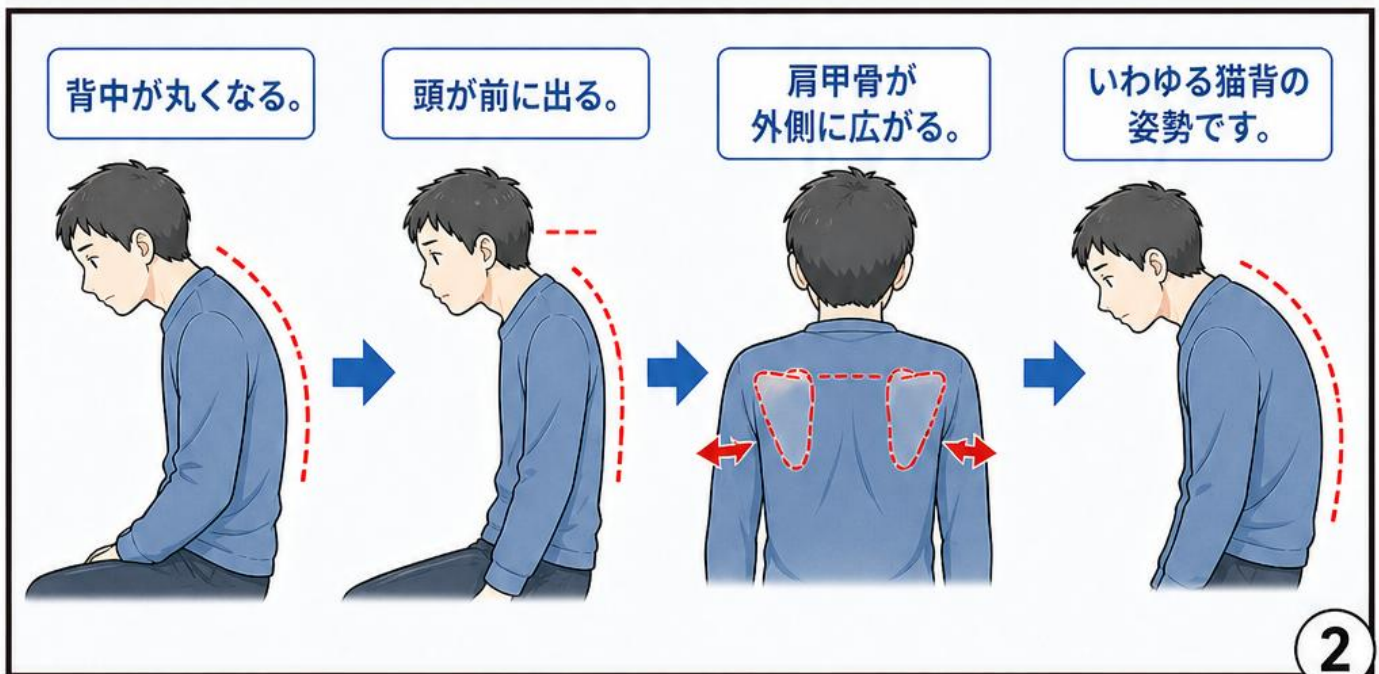
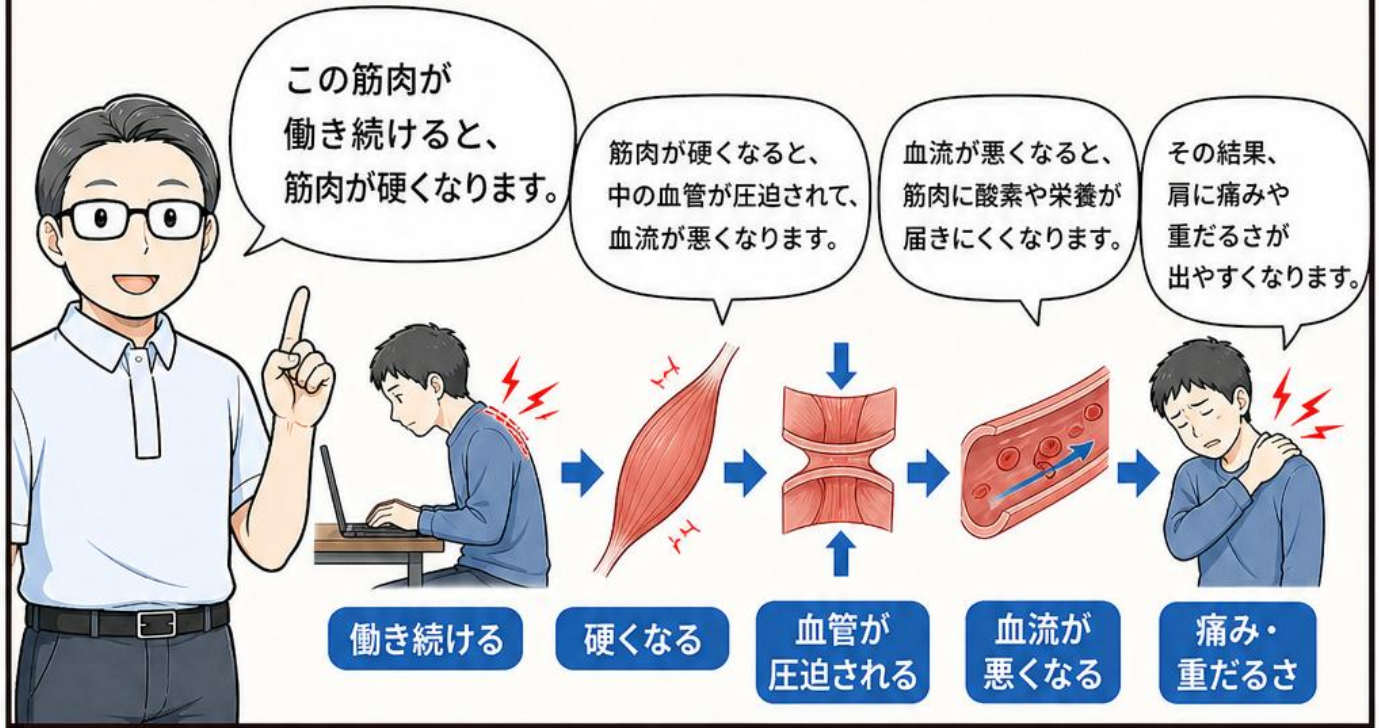


場所を確認しましょう！



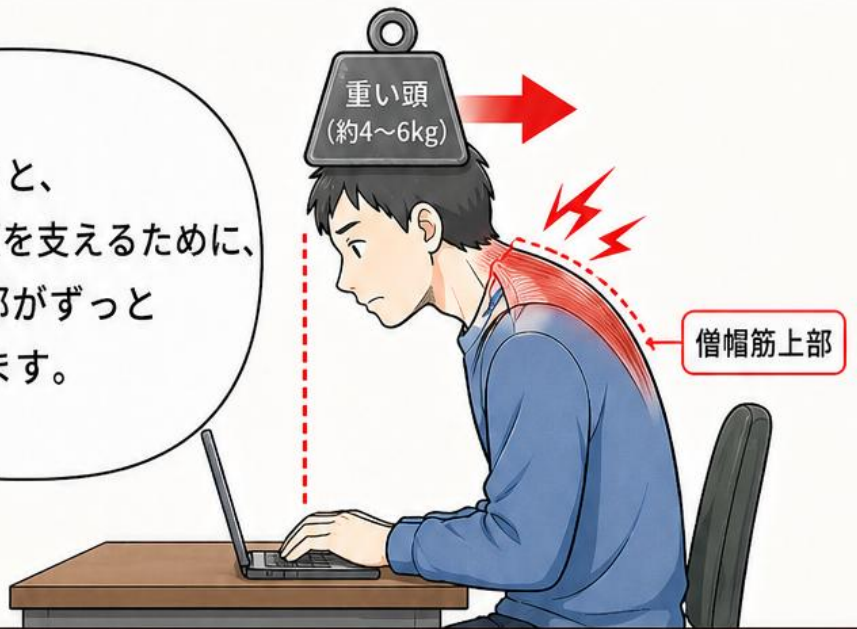
首のつけ根から
肩の先にかけて
広がる筋肉が
僧帽筋上部です。



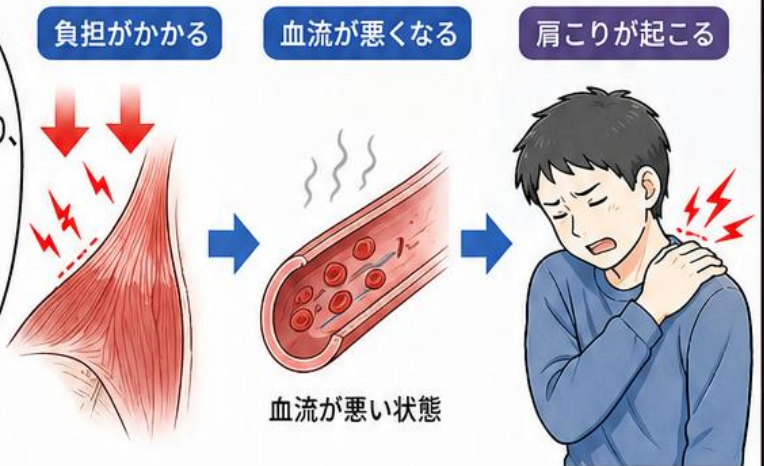




猫背になると、
前に出た頭を支えるために、
僧帽筋上部がずっと
働き続けます。



その結果、
僧帽筋上部に負担がかかり、
血流が悪くなり、
肩こりが起こると
考えられます。



さらに、この状態が続くと、
肩甲骨を内側に戻す筋肉が
うまく働きにくくなります。

肩甲骨を内側に戻す筋肉
(菱形筋・前鋸筋など)

正常に働くとき



うまく働かないとき



肩甲骨が外側に広がったまま



すると、
肩甲骨が外側に
広がったままに
なり、

首や肩の筋肉が
休みにくくなります。



つまり肩こりは、
崩れた姿勢が戻りにくくなり、
首や肩の筋肉が
働き続けている状態です。



だから肩こりを改善するには、
肩だけを見るのでは不十分です。

マッサージだけでは不十分



一時的に楽になっても、
姿勢が崩れたままだと、
また肩こりは繰り返します。

姿勢を整えることが大切



姿勢を整えることで、
筋肉の負担が減り、
肩こりが起こりにくくなります。

姿勢が崩れた状態

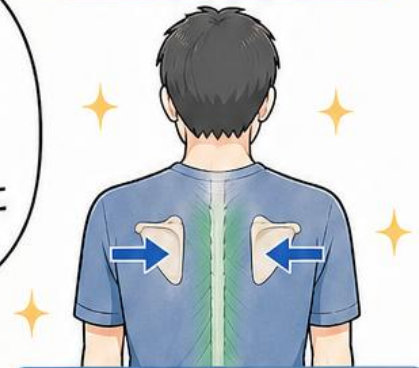


肩甲骨が外側に広がる

僧帽筋上部の負担が高い

外側に広がった肩甲骨を
内側に戻して僧帽筋上部の
負担を減らして血流をよくする。
これが肩こりを解消するために
大切な事です。

姿勢が整った状態



肩甲骨が内側に戻る

僧帽筋上部の負担が減る

血流がよくなる



足を伸ばして
寝ると、
腰が痛い…



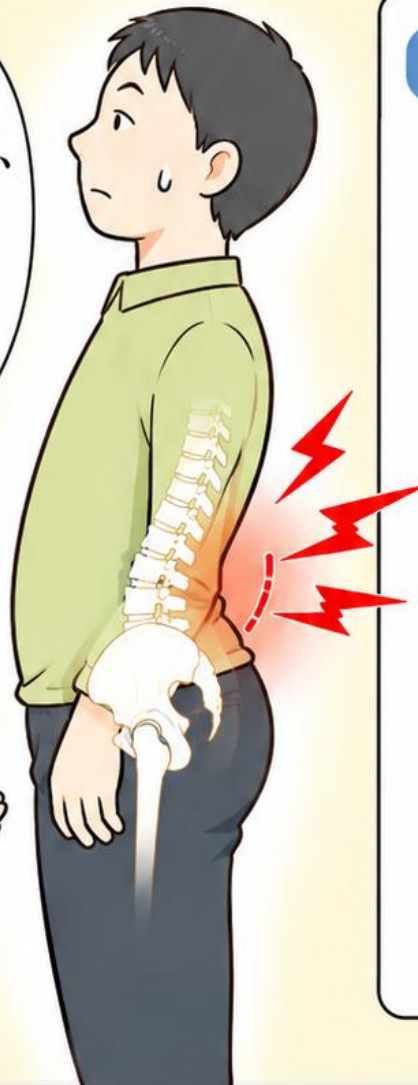
もしかしたら
反り腰が
原因かもしれません。



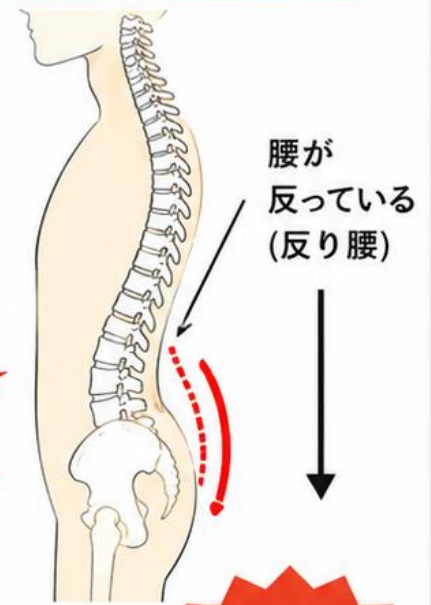
反り腰には、
腰痛の人が
多くいます。



なぜかというと、
常に腰が反っているので、
腰の筋肉や関節に
ずっと負担が
かかっているからです。

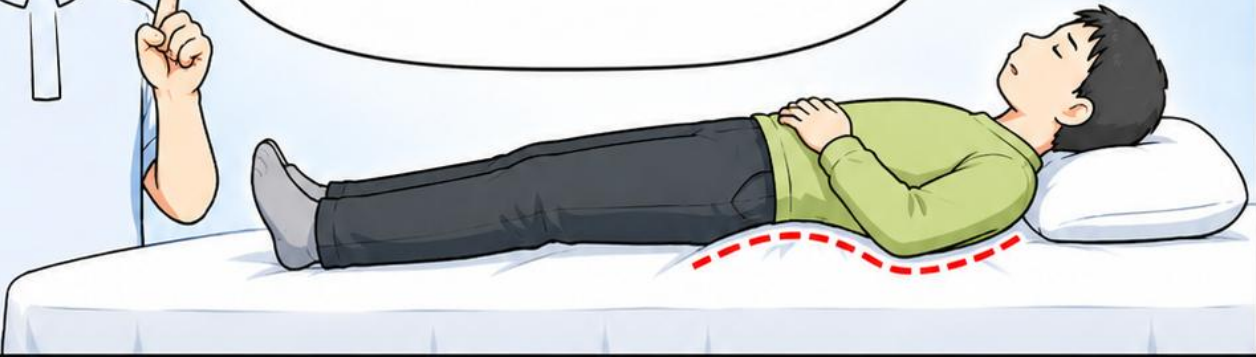


反り腰の姿勢（側面）



腰の筋肉や
関節にずっと
負担がかかる

反り腰の人は、
寝た状態で足を伸ばすと
腰が反ってしまいます。



そのため、寝ていても
腰に負担がかかって
しまうので、**痛み**が
出てしまいます。



腰の状態の比較（寝たとき）

理想的な状態



反り腰の状態



足を伸ばして寝る



腰が反る



腰に負担がかかる



痛みが出る



反り腰かどうかを
確認するには、



寝た時、
ベッドと腰の間に
手を入れて、



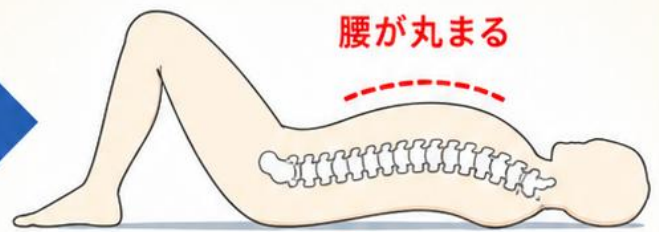
手が入ってしまったら
反り腰です。



寝た時に膝を曲げたり、
横向きになると
腰が丸まって、
反り腰が一時的に解消するので、
痛みが消えます。

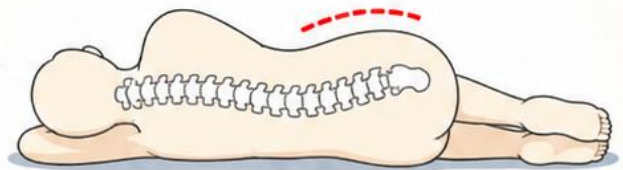


① 仰向けで膝を曲げる



痛みが消える

② 横向きになる

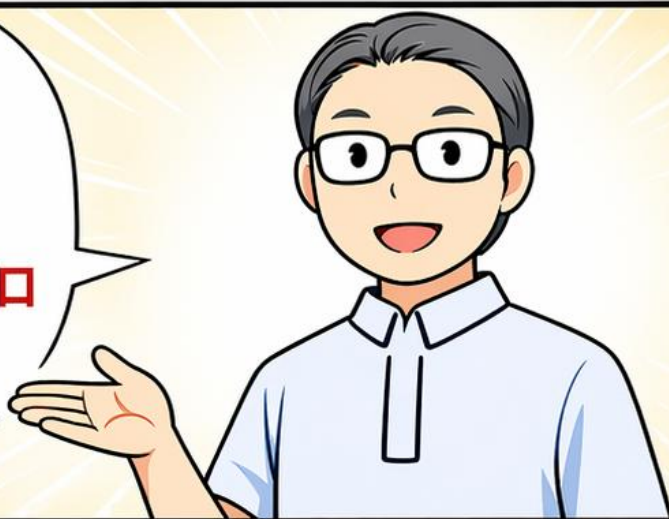


痛みが消える

体重50キロの人が
椅子から立ち上がる時、
腰には体重の
約**2倍から4倍**の力が
かかります。



つまり、立ち上がる
たった1回の動作でも、
腰には約
100キロから200キロ
ほどの負荷が
かかっています。



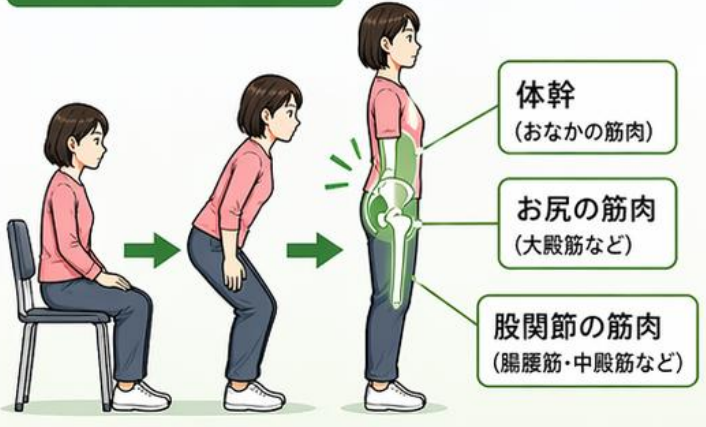
なぜこんな差が
出るのかと言うと、
『立ち上がり方』
原因です。





股関節やお尻の筋肉、
体幹を使って正しく
立ち上がることが
できていれば、
腰にかかる負担は
1回あたり約
**100キロから
125キロ**程度で済む、
負担も分散できます。

良い立ち上がり方

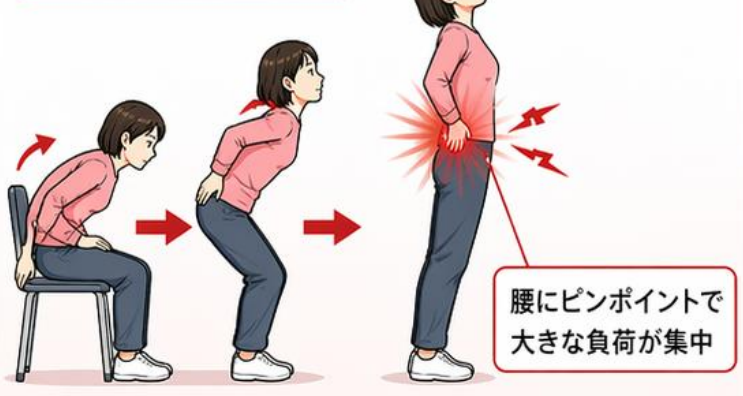


腰にかかる負担 1回あたり約 **100キロから125キロ**程度



しかし、
腰を反らせる勢いで
立ち上がる、悪い
立ち上がり方をして
しまうと、腰に
ピンポイントで
1回あたり約
**175キロから
200キロ**の負荷が
かかります。

悪い立ち上がり方



腰にかかる負荷 1回あたり約 **175キロから200キロ**



つまり、
同じ体重でも、
立ち上がり方が
違うだけで、
1回ごとに
**約75キロから
100キロ**もの差が
生まれます。



1

そして、
立ち上がりは
1日に**何度も**
繰り返されています。



2

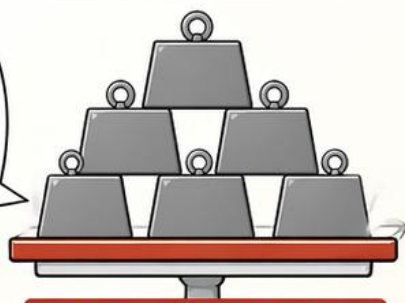
デスクワークの人は
1日に約50回
立ち上がり動作を
行います。



3

もし仮に、悪い
立ち上がり方を
続けていると、
腰にかかる負担は
約9トンから10トン
にもなります。

悪い立ち上がり方



1日の腰への負担の合計

約
**9トンから
10トン**



4

逆に正しい立ち上がり方
の場合、1日に腰にかかる
負担の合計は
約5トンから6トンで、
負担も分散することが
できます。

正しい立ち上がり方



1日の腰への負担の合計

約
**5トンから
6トン**



4

つまり、たった1日の中でも、立ち上がり方の違いだけで、腰への負担は**約4トン**も変わってしまいます。



良い立ち上がり方

悪い立ち上がり方



=



約4トン

これが1か月続くと**約110トン以上**の差になり、1年間では**約1,400トン近い差**になります。

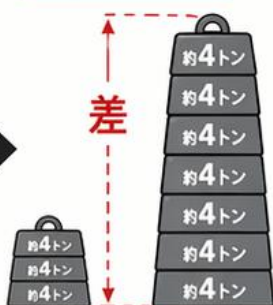
1日

1か月

1年



良い立ち上がり方 悪い立ち上がり方



良い立ち上がり方 悪い立ち上がり方



良い立ち上がり方 悪い立ち上がり方

差：
約4トン

差：
約110トン以上

差：
約1,400トン近い差



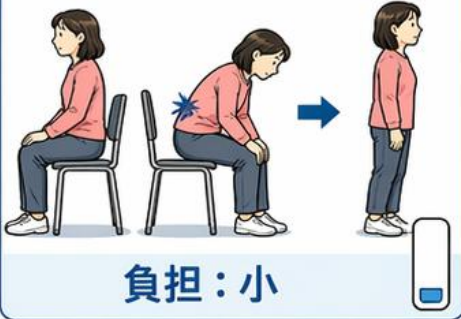
5

腰痛の多くがこの様な
「毎日の小さな負担の積み重ね」で
起きています。



同じ体重でも、同じ生活でも、
立ち上がり方が違うだけで、
腰にかかる負担は大きく変わります。

腰に負担が少ない立ち上がり方



負担：小

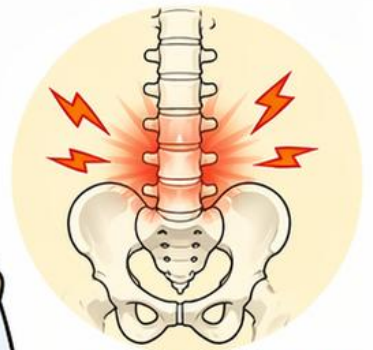
腰に負担が大きい立ち上がり方



負担：大



つまり、腰が悪いとか年だから
痛くなるのではなく、
知らないうちに腰へ大きな負担が
集中する動き方になっていることが
原因になっている場合が少なく
ありません。



大きな負担が
集中！

立っている時間が
長くなるほど
腰が痛くなる...



短い

立っている時間

長い



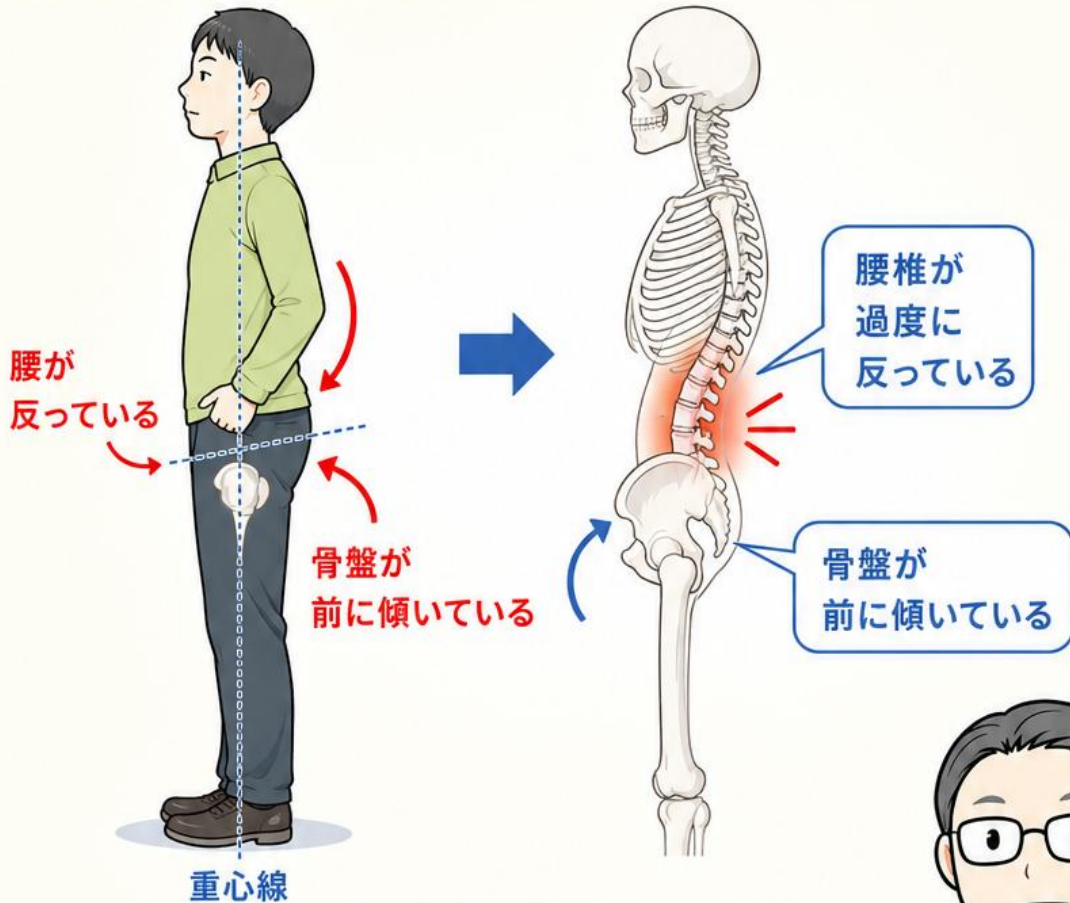
痛み：小

痛み：大

この場合、
**骨盤の前傾と
反り腰が**
大きく関係して
います。



骨盤の前傾と反り腰の関係



骨盤が前に傾くと、
腰椎が過度に反りやすくなり、
反り腰（腰椎過伸展）の状態に
なります。



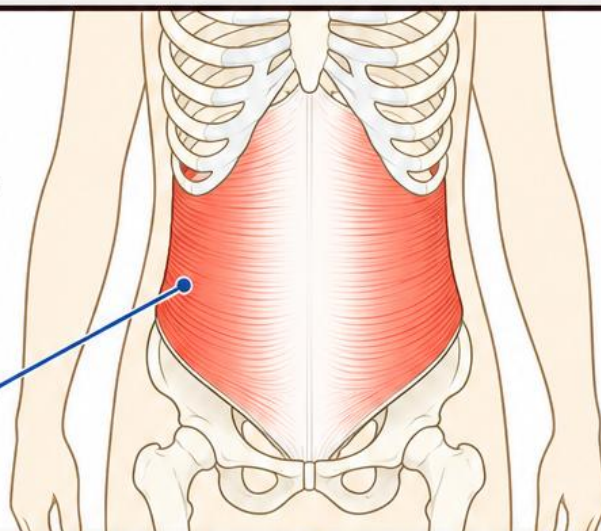
特に重要なのが
「**腹横筋の筋力低下**」
による体幹前面の
支持不足です。



腹横筋とは？

お腹の一番深い層にある筋肉で、
コルセットのようにお腹を
ぐるりと囲み、体幹を支える
重要な役割を担っています。

腹横筋
(深層筋)



腹横筋が弱くなると…

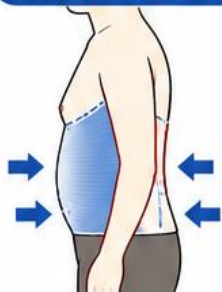
- ✓ 体幹前面の支持が弱まり、
腰への負担が増える
- ✓ 姿勢が崩れやすくなり、
痛みや疲れにつながる

支持が不足した状態



お腹の内側から
支える力が弱いと、
**体が前に倒れやすく、
腰への負担が増えます。**

腹横筋がしっかり働いていると…



お腹の内側から体幹を
しっかり支え、姿勢が安定し、
腰への負担を軽減します。



腹横筋の筋力低下により、体幹前面の支持が不足すると、
腰への負担が増え、痛みや疲れの原因になります。

下腹部が十分に働いていないと、立っている時に姿勢を腰で支えることになり、**腰に負担が集中して疲労と疼痛が生じやすくなります。**



下腹部が働かない場合の流れ

① 下腹部が十分に働いていない



体幹（特に下腹部）の働きが弱く、姿勢を安定させる力が不足しています。

② 姿勢を腰で支えることになる



立っている時に、体を支えるために腰を反らせて支えるようになります。

③ 腰に負担が集中する



腰に力がかかり続け、負担が特に腰の部分に集中してしまいます。

④ 疲労と疼痛が生じやすくなる



疲労と疼痛が生じやすくなる



下腹部をしっかり働かせることで、姿勢を腰ではなく体幹全体で支えられるようになり、**腰への負担を減らす**ことができます。

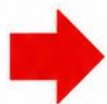
単に見ための姿勢を
良くしようと背筋を
伸ばすだけでは、
むしろ緊張を強める
ことがあり、
腰痛が悪化すること
もあります。



NG例 背筋を力いっぱい伸ばす

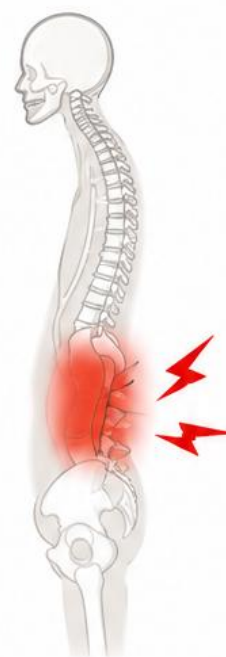


伸ばす前



力いっぱい伸ばす

背中や腰の
筋肉が緊張！



腰への負担が
増加！



見ためだけを意識して
背筋を伸ばしすぎると、
腰に余計な負担がかかり、
腰痛が悪化することがあります。



長い時間座ったあと、
立ち上がる瞬間に
腰にズキッと負担を
感じたり、腰が伸び
にくくてツライことは
ありませんか？



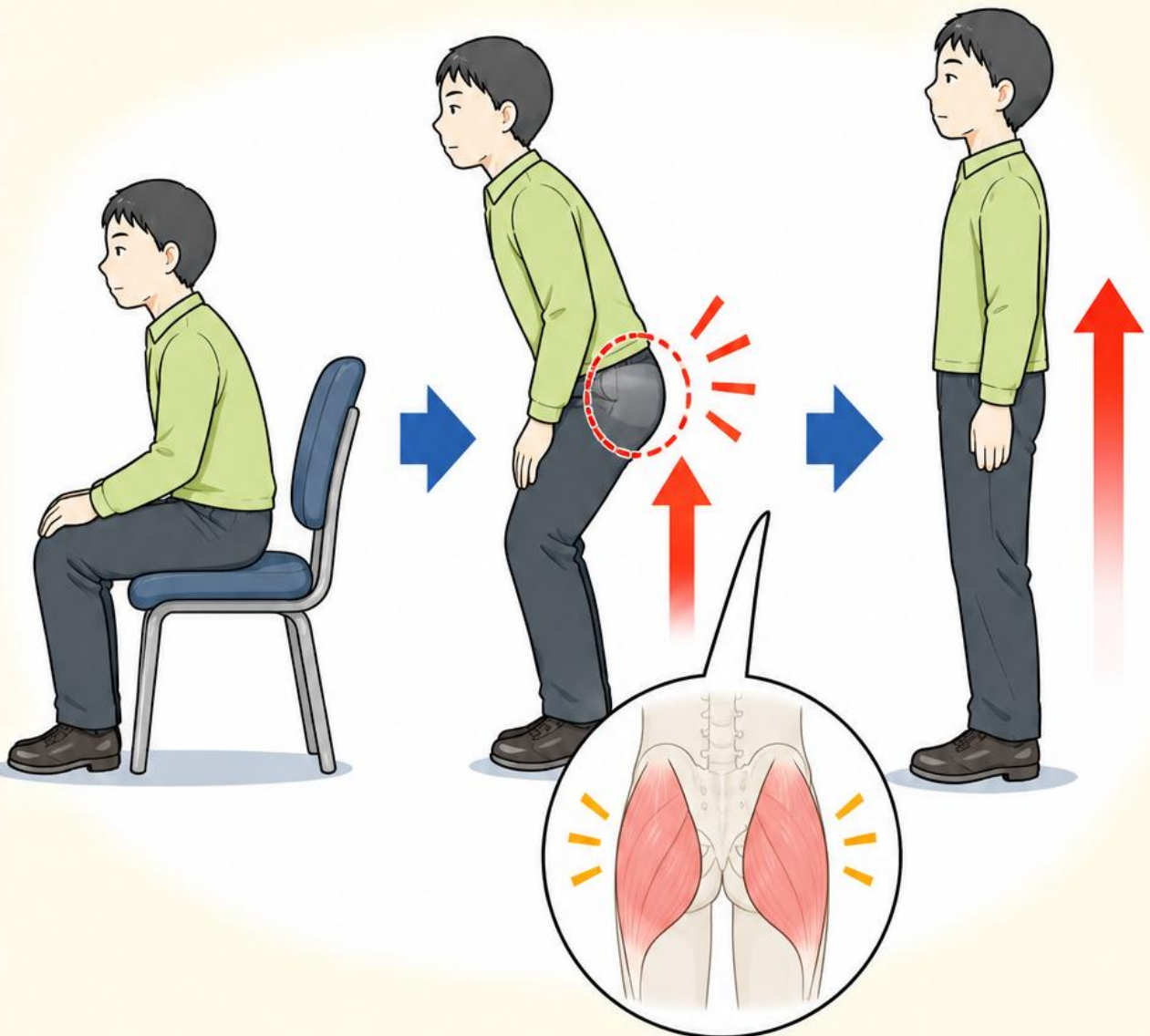
長い時間座ったあと

立ち上がる瞬間

腰にズキッと負担を
感じてツライ！



座った状態から
立ち上がる時、
本来なら**お尻の筋肉**が
しっかり動いて、
身体を上
持ち上げます。



しかし、
お尻の筋肉がうまく
働いていないと、
代わりに腰を反らせる力を使
って無理やり立ち上がろう
として、**腰に痛み**が
出てしまいます。



お尻の筋肉が
うまく働いて
いない...



お尻の筋肉が
うまく働いていない



腰を反らせる
力で無理やり
立ち上がる

腰が
痛い...!



お尻の筋肉が働かない → 腰を反らせる力を使う → **腰に痛み**が出る

こういった腰痛の場合、
どれだけ腰の
マッサージをしても
効果はありません。



腰のマッサージ

立つと同じように痛い…



お尻の筋肉を使えるように
鍛えて、腰を反らさないで
立てるように『動きを変える』
ことで、立つ時に
腰に痛みが出なくなります。



ピフォー：腰を反らして立つ

腰を反らして立つため、
腰に負担がかかり痛みが出る



アフター：お尻の筋肉を使って立つ

お尻の筋肉を使い、腰を反らせずに
スムーズに立てるので痛みが出ない！



歩いていて腰が痛くなったり、足にしびれが出てくるのは、お尻と足の筋肉が使えていないからです。



普段、靴や靴下を履いて生活をしていると、

- 靴は地面と靴の摩擦で蹴らなくても歩ける
- 靴下は蹴ると床が滑るから蹴って歩けない

なので、気が付かないうちに、すり足みたいな、お尻や足を使わない歩き方になってしまいます。



靴は地面と靴の摩擦で蹴らなくても歩ける



靴下は蹴ると床が滑るから蹴って歩けない



すり足みたいな歩き方(お尻や足を使っていない)



それが続くと、お尻と足が使えなくなって、衰えてしまいます。

お尻と足の筋肉が使えなくなり、衰える



そうなる、体を前に進ませる力が弱くなってしまいます。

体を前に進ませる力が弱くなる



そして代わりに、歩く時に腰を反らせる勢いを使って歩き始めます。

腰を反らせる勢いを使って歩き始める



足を動かす度に腰を反らせて動かすから、腰に負担が溜まって、歩いていると痛くなるのです。

腰に負担が溜まり、歩いていると痛くなる





歩いていて腰が痛くならない歩き方は、腰に手を当てて、**骨盤を後ろに倒しながら歩く**



骨盤を後ろに倒しながら歩く



腰を反らせず、自然な姿勢で歩ける
=腰に負担がかからない



もしこれで歩きにくい、歩く時に変な感じがする人は、**腰を反らせる勢い**で歩いている

腰を反らせる歩き方



骨盤を後ろに倒して歩く(チェック)



歩きにくい…変な感じがする…

普段は腰を反らせる勢いで歩いている

このように感じる人は、**腰を反らせる勢い**で歩いている証拠です



お尻や足を使える様に鍛えて、腰を反らないで歩ける体を作れば、**1時間歩いても平気になります**

お尻と足を鍛える



腰を反らないで歩く



1時間歩いても平気



仰向けで寝て、
両膝を曲げたら
腰の下に手を入れます。



1



2

そして鼻から
息を吸って、
口から息を
吐きます。

鼻から吸う

口から吐く

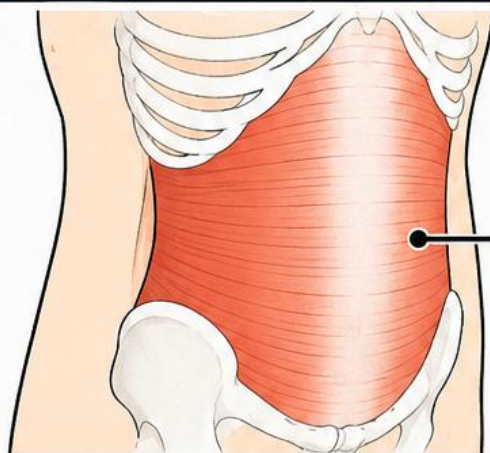


3

息を吐く時に
お腹を思いっきり
凹ませながら、
さらに腰で下
入れた手を
10秒間押します。



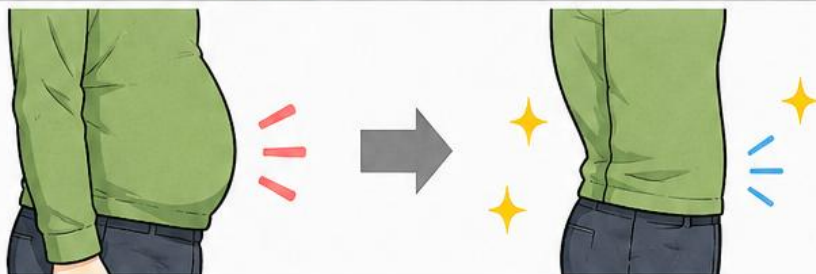
これをやることで
腹横筋という腹筋の
インナーマッスルが強くなって、
ポッコリお腹を解消しながら
反り腰も解消できるので、
ぜひやってみてください。



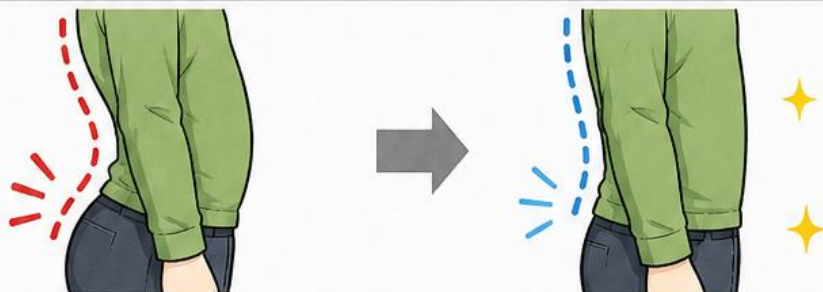
腹横筋

腹筋のインナーマッスル

ポッコリお腹



反り腰



ぜひやってみてください。



膝の内側が痛い、
『膝が悪いのかな』と
思ってしまいますよね。

もちろん、膝に痛みが
出ている以上、膝に
負担がかかっていることは
間違いありません。

ただ、膝の内側の痛みは、
膝だけが原因で起こるとは
限りません。

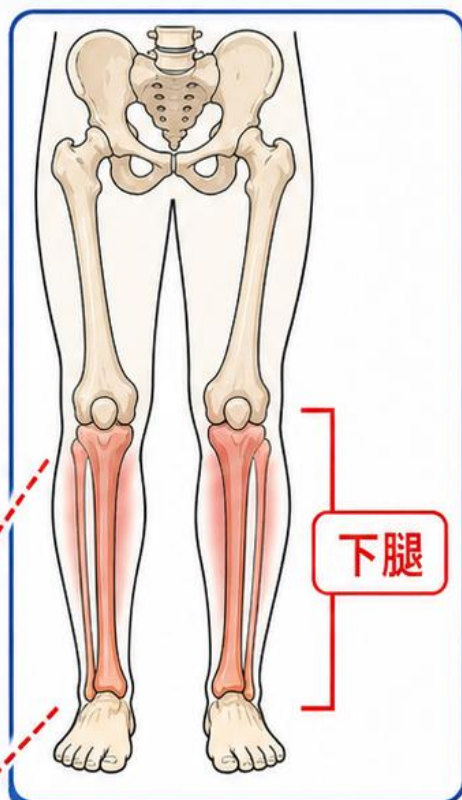
膝の内側





実は、
膝の内側が痛くなる
原因の1つに、
脚全体のねじれが
関係していることが
あります。

特に関係しやすいのが、
膝から足首までの
部分です。
この部分を
下腿といいます。



膝から足首までの部分が
「**下腿**」です。



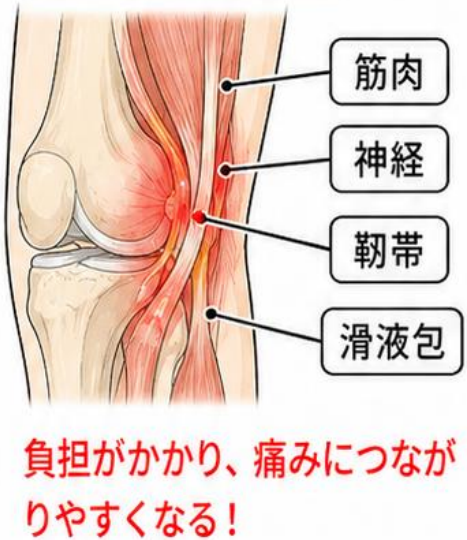
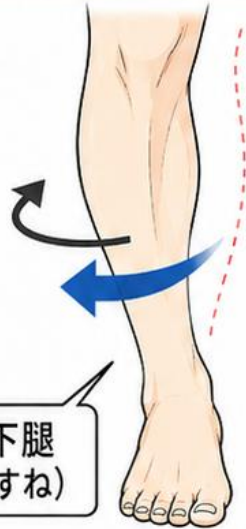
この下腿が外側にねじれると、膝の内側に引っぱられるようなストレスがかかります。その状態が続くと、膝の内側にある筋肉、神経、靭帯、滑液包などに負担がかかり、痛みにつながりやすくなります。

メカニズムの流れ

下腿が外側にねじれる

膝の内側にストレス

膝の内側に負担



まとめると、下腿が外側にねじれることで、膝の内側が引っぱられ、その状態が続くと、筋肉や神経、靭帯、滑液包に負担がかかって、痛みが出やすくなるということです。



下腿のねじれを整え、膝の内側へのストレスを減らすことが、**痛みの改善と再発予防のカギ**になります！



膝の内側が痛い場合、
痛い場所だけを揉んだり、
膝だけを治療したりしても、
根本的な改善につながらない
ことがあります。
大切なのは、膝に負担をかけて
いる原因を探すことです。

痛い場所だけの治療（例）



痛い膝だけを揉む・
治療する



一時的に楽になっても、
また痛みが戻りやすい…

原因を探すアプローチ（例）



膝に負担をかけている原因を
探してアプローチする



足首のねじれや
ふくらはぎの硬さ、
股関節の使い方など
全身のバランスを
チェック！

原因を整えることで
膝への負担が減り、
痛みの**改善**と
再発予防につながる！

痛い場所だけを見るのではなく、
体全体のつながりを見て
「なぜ膝に負担がかかっているのか」を
見つけることが、**根本的な改善への
いちばんの近道です！**



痛みが長く続く仕組みについて



「痛みが長く続いている場合、必ずしも『ケガや炎症があるから出る』とは限りません。

体に明らかな異常がなくても、神経の反応が過敏になっていると、痛みとして感じてしまうことがあります。

たとえば、普通なら痛くないような軽い刺激でも、神経が過敏になっていると『痛い』と感じます。

通常の状態

軽い刺激
(触れる程度)



神経の反応は
穏やか

痛みは感じない

神経が過敏になっている状態

軽い刺激
(触れる程度)



神経が
過敏に反応

痛いと感じる



これが、痛みを考えるうえでとても重要なポイントです。

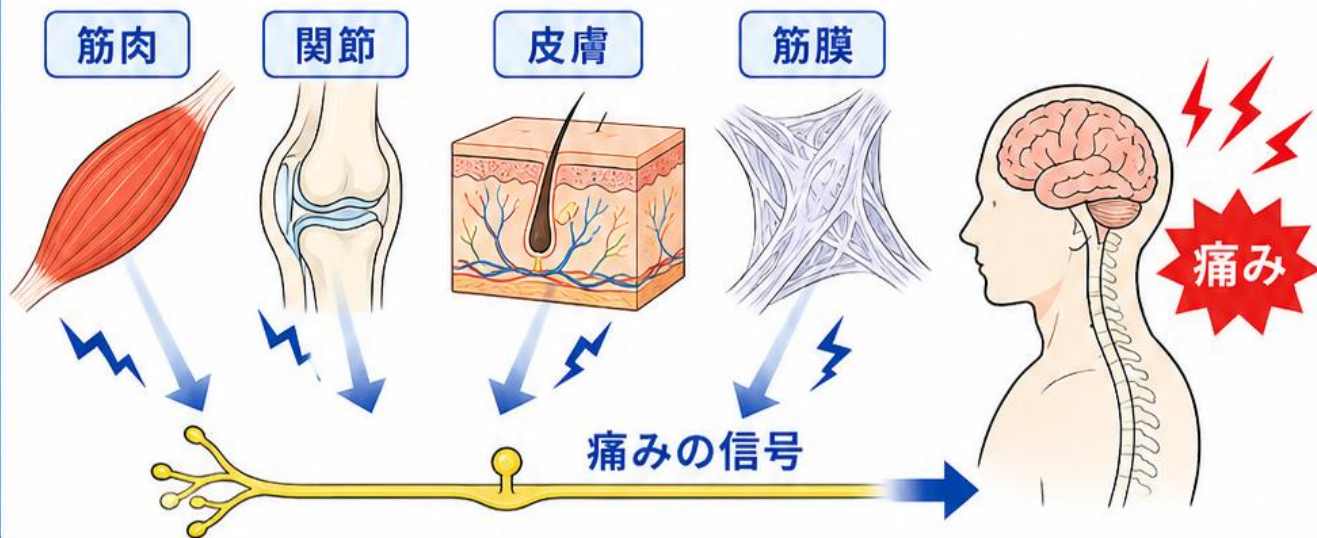


「痛みが長く続くのは、
単純に『痛い場所が悪い』という
話だけではありません。

大きく分けると、
2つの問題が重なって起こります。

1つ目は、痛みの信号が入り続けていることです。

筋肉や関節、皮膚、筋膜などから、痛みにつながる刺激が
神経に入り続けている状態です。

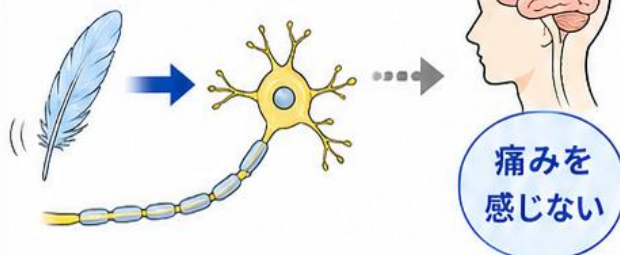


2つ目は、痛みを感じる基準が下がっていることです。

本来なら痛みとして感じない刺激でも、神経が過敏になることで、
痛みとして感じやすくなります。

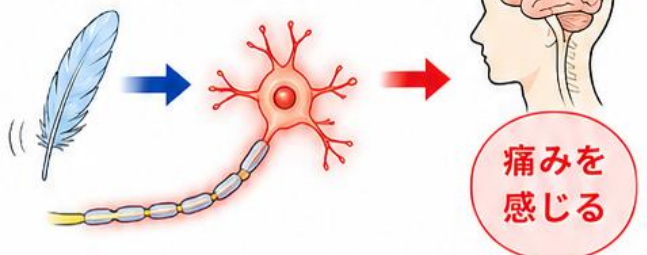
本来の状態

軽い刺激は、
痛みとして感じない



神経が過敏になっている状態

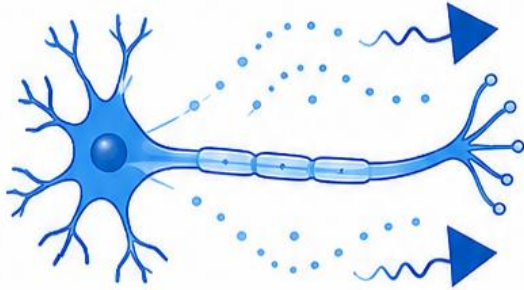
軽い刺激でも、
痛みとして感じやすい





つまり痛みが長く続いているのは、

痛みの信号が
入りやすい状態



痛みを
感じやすい状態



この2つが同時に起きていることがあります。



そのため、痛みを改善するには、
痛い場所だけを強く刺激するのではなく、
痛みの信号を減らすことと、
神経の過敏さを落ち着かせることの
両方が大切です。

下肢のしびれが起こる仕組みについて

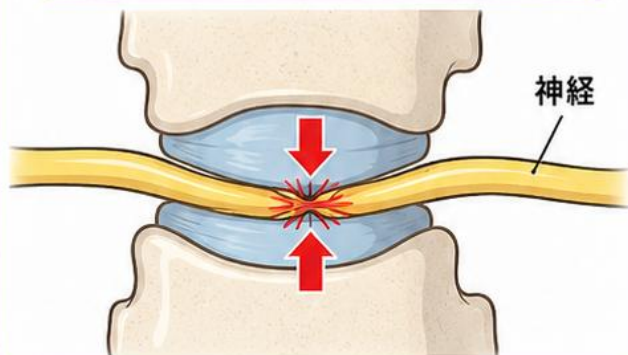


足のしびれは、
神経への血流が
悪くなることで
起こる場合があります。

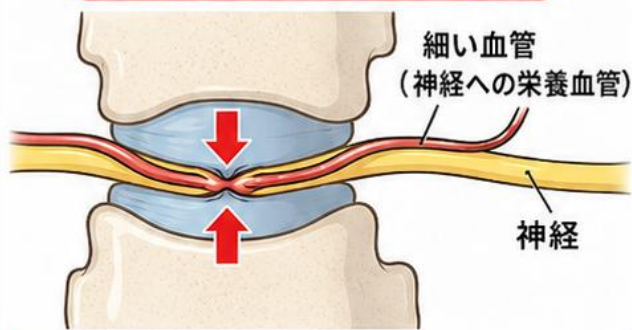


神経そのものが圧迫される場合もあれば、
神経に栄養を送っている細い血管が圧迫される場合もあります。

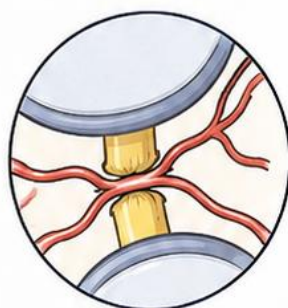
神経そのものが圧迫される場合



神経に栄養を送っている
細い血管が圧迫される場合



どちらも、
神経が酸素不足・
栄養不足のような
状態になり、
しびれにつながります。



血流が悪くなり
神経が酸素不足・
栄養不足に

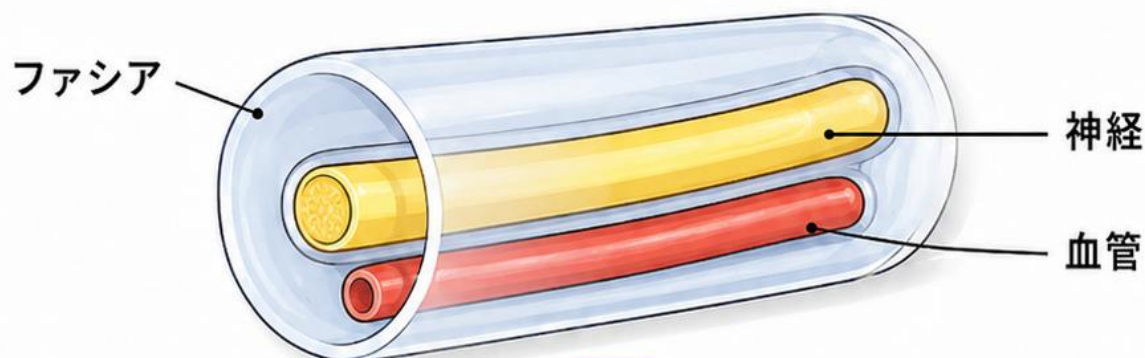


しびれが起こる

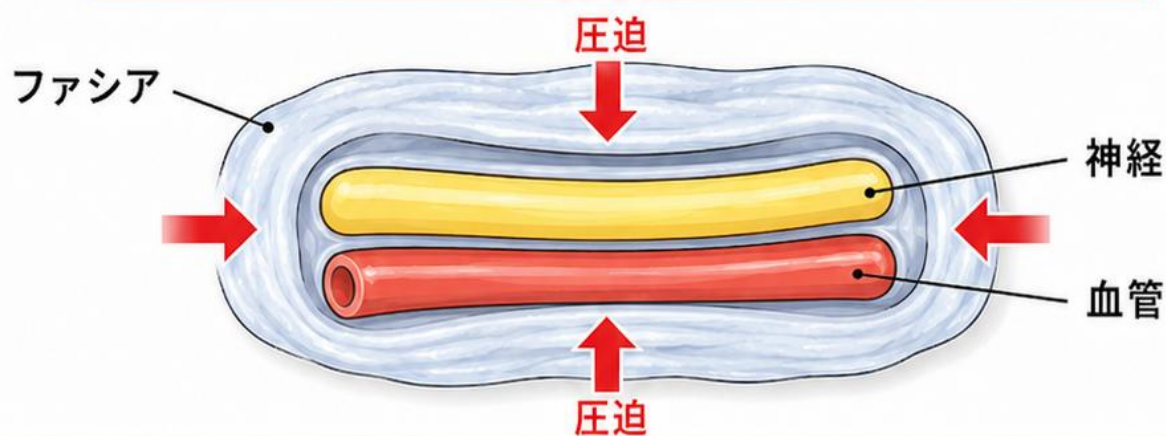


また、
神経や血管はファシアという
膜の中を通っているため、
ファシアが硬くなったり、
滑りが悪くなったりすると、
神経や血管が圧迫される
ことがあります。

神経や血管はファシアという膜の中を通っている



ファシアが硬くなったり、滑りが悪くなったりすると、
神経や血管が圧迫されることがあります。



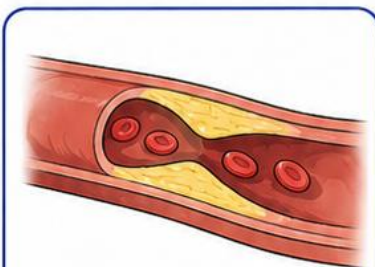


ただし、しびれには
重大な病気が
隠れている場合もあります。

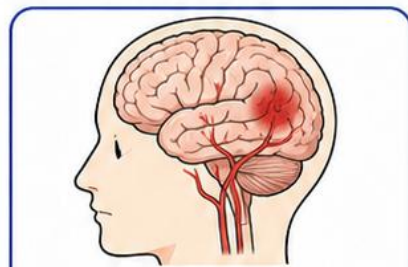
たとえば、糖尿病による神経障害、血管の病気、
脳梗塞などの中枢神経の問題が関係することもあります。



糖尿病による神経障害



血管の病気



脳梗塞などの
中枢神経の問題



そのため、しびれがある場合は、
まず医師の診断を受けることが重要です。



特に、急にしびれが出た場合、片側だけに強く出る場合、
力が入りにくい場合、歩きにくい場合、痛みや感覚異常が強い場合は、
自己判断せずに医療機関で確認する必要があります。



急にしびれが
出た場合



片側だけに強く
出る場合



力が入りにくい
場合



歩きにくい
場合



痛みや感覚異常が
強い場合





重大な病気がなく、
整体で改善する場合には、



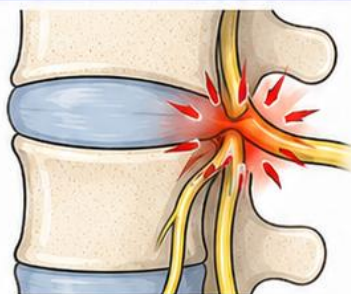
どこがしびれているのか



どの神経が関係しているのか



その神経がどこで
圧迫されやすいのか



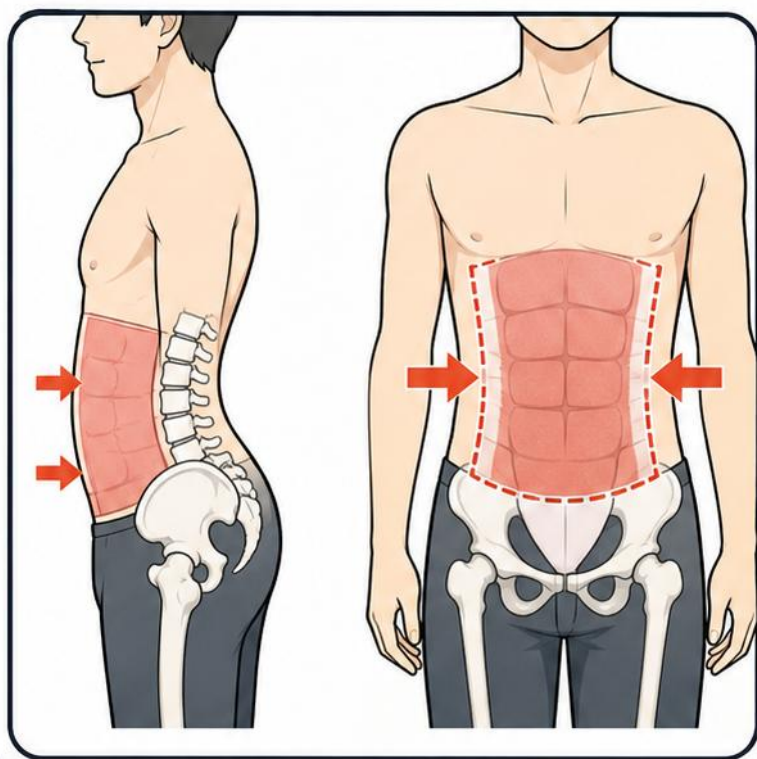
それをしっかりと確認して
説明できる所に行くことを
おすすめします。

反り腰には、お腹の筋肉が関係します

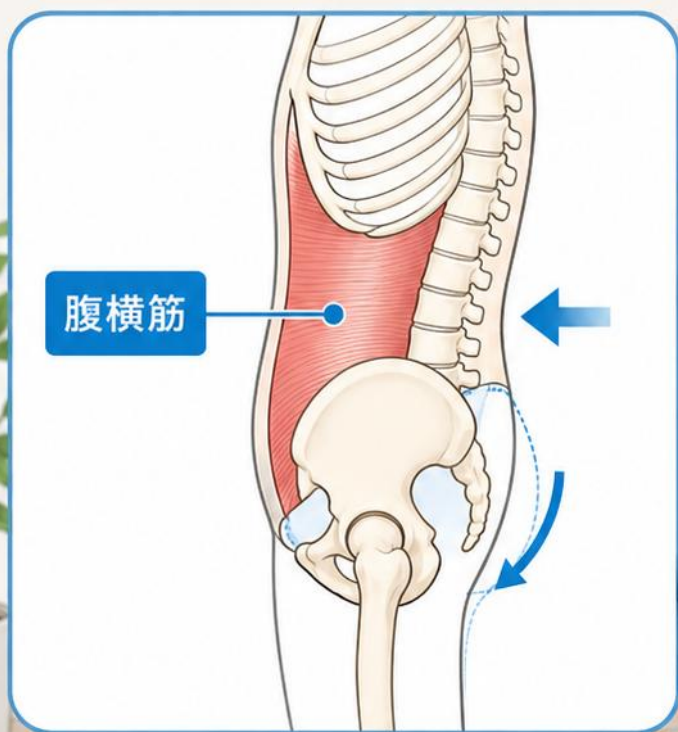


反り腰を改善するには、
お腹の筋肉が重要です。

お腹の筋肉は、体の前側から
骨盤や腰を支えるコルセットの
ような役割をしています。



特に腹横筋という
筋肉が働くことで、
骨盤が前に倒れすぎるのを
防ぎやすくなります。

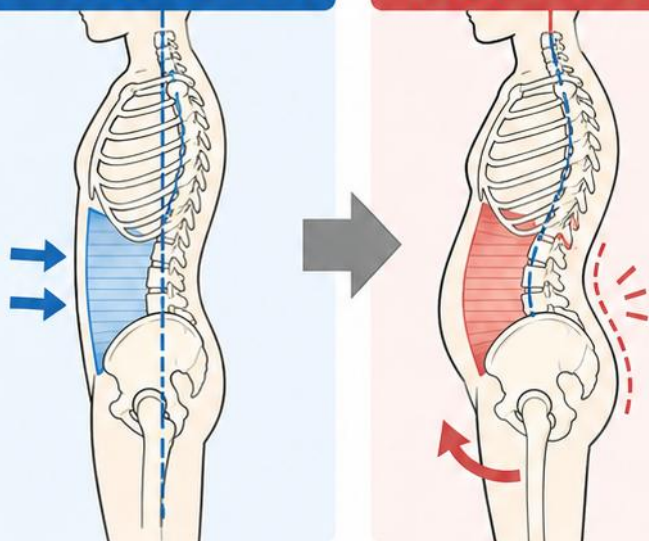


しかし、反り腰の人は、
このお腹の筋肉が
うまく使えていないことが
あります。

お腹の筋肉が
使えていないと、
骨盤を前から
支えられません。

腹横筋が使えている
(しっかり支えられている)

腹横筋が使えていない
(支えられていない)



その結果、骨盤が前傾し、
腰の反りが強くなり、
腰に負担がかかります。

立っていると腰が痛い人は、
腹横筋を使えるようにすることが
大切です。



腰痛を改善する方法



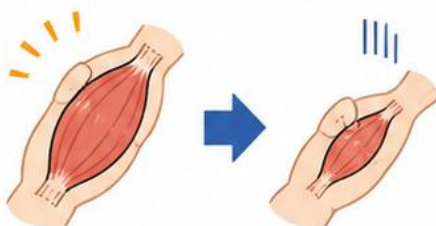
腰痛があると、
動くのがつらく
なります。



すると、自然と
歩く量や体を
動かす量が減って
いきます。



体を動かす量が
減ると、筋力も
落ちやすくなります。



筋力が落ちると、
さらに体を動かし
にくくなります。



つまり、腰痛を放っておくと、



痛みがある



動かなくなる



筋力が落ちる



移動する力が落ちる



さらに生活が
不自由になる

という流れになりやすいです。

腰痛そのものも問題ですが、もっと大きな問題は、腰痛によって自分の足で動ける力が落ちていくことです。

それを防ぎながら、
腰痛を改善する方法の1つが、
運動療法です。

運動療法とは、
ただ歩くことや、
腹筋・背筋をたくさんすること
ではありません。

💡 大切なのは、💡

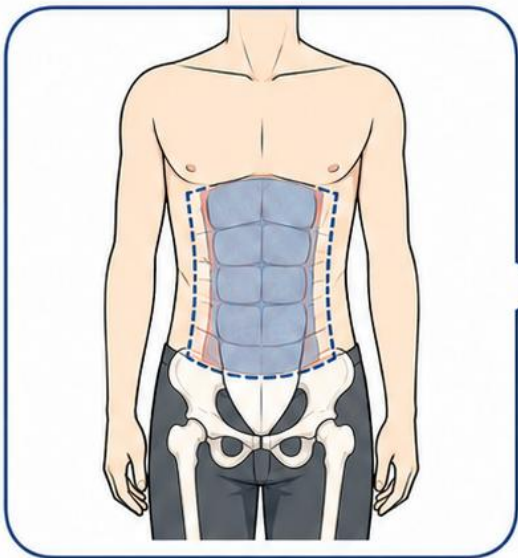
使えていない筋肉を
使えるようにすること



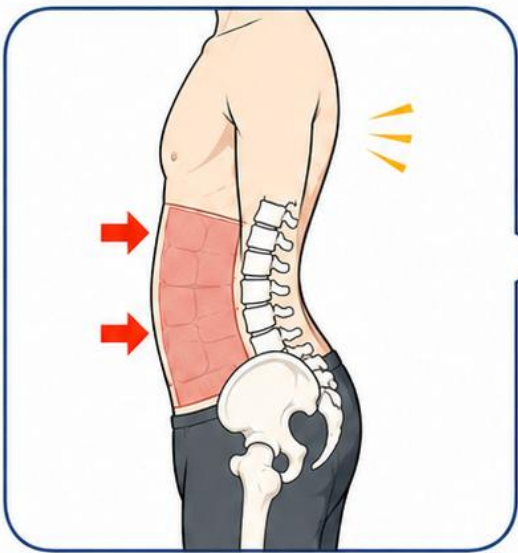
使いすぎている筋肉を
休ませること



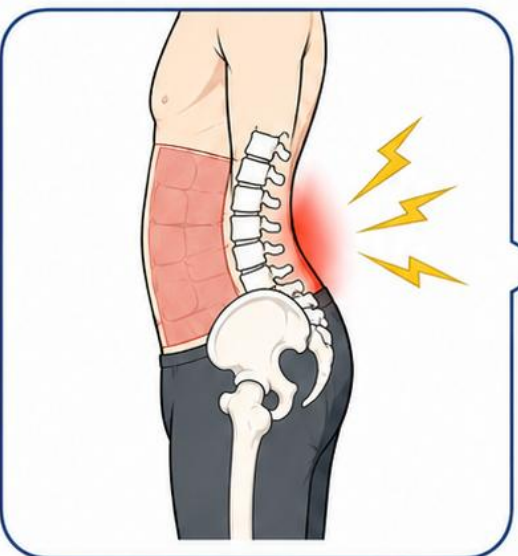
です。



体の中には、
うまく働いていない
筋肉があります。



その筋肉が働かないと、
本来その筋肉が支える
はずだった負担を、
別の筋肉や腰が代わりに
受けることになります。



その結果、腰に負担が
集中し、腰痛につながります。





反対に、使われすぎている
筋肉は、常に頑張りすぎて
硬くなりやすいです。

この筋肉をゆるめることも
必要です。

つまり、腰痛の運動療法では、



弱くなった
筋肉を鍛えること



頑張りすぎている
筋肉をゆるめること

この両方が大切になります。

健康寿命を守るには

『自分で生活できる期間』
のことを、健康寿命といいます。



健康寿命を伸ばすためには、
できるだけ長く自分の力で
生活できることが大切です。



そのためには、
まず大事なことが2つあります。

1つ目は、
痛みやしびれがないことです。

例えば腰痛があると、歩くことや立ち上がることが面倒になり、活動量が減ります。



2つ目は、
十分な筋力があることです。

筋力がないと、歩く、立つ、階段を上る、外出するという日常動作が大変になります。



健康寿命を伸ばすためには、
腰痛をただ『**腰を楽にする**』だけでは意味がありません。

将来も自分の足で歩き、やりたいことを続けるための
準備を同時に行う必要があります。

特に50代、60代、70代になると、
体への投資がとても重要になります。



ここでいう投資とは、
ただお金を使うという意味では
ありません。



将来、医療費や介護費が大きくなる
ないように、今のうちから
体を整えておくということです。

ただお金を使う



将来、医療費や介護費が
大きくなる可能性があります。

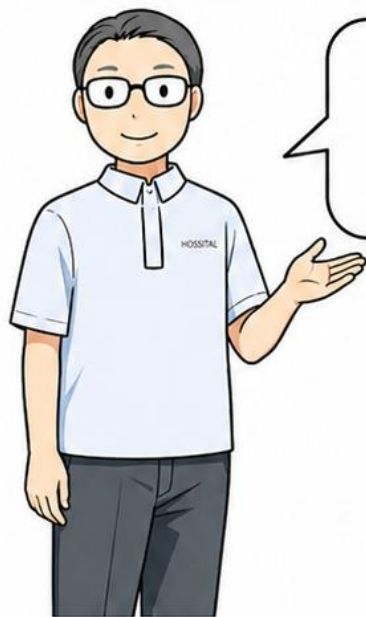
今のうちから体を整える



将来、医療費や介護費を
抑えることにつながります。



そのためにはどうすればいいのかというと、腰痛や坐骨神経痛などがある場合、まず優先したいのは、痛みを改善することです。



その場だけ楽になる方法ではなく、痛みがぶり返さないように、痛みが出る原因まで見直すことが大切です。

その場だけ楽になる方法



一時的に楽になるだけで、また痛くなることが多い。



痛みが出る原因まで見直す



原因を見直すことで、痛みがぶり返しにくくなる。



そのための方法の一つが、**運動療法**です。



ここでいう運動療法は、ただ歩くことや、腹筋・背筋をたくさんすることではありません。



大切なのは、

① 使えていない筋肉を
使えるようにすること

② 使いすぎている筋肉を
休ませること

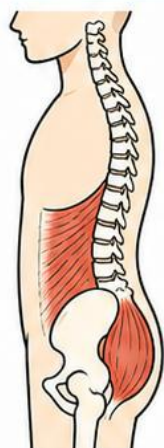
です。

体の中には、お腹やお尻の筋肉など、うまく働いていない筋肉があります。

その筋肉が働かないと、本来その筋肉が支えるはずだった負担を腰が代わりに受けることになります。

その結果、腰に負担が集中し、腰痛につながります。

① 弱くなったお腹やお尻の筋肉



お腹やお尻の
筋肉がうまく
働いていない
状態です。

② 負担が腰に代わる



支えるべき
負担が腰に
代わりに
かかります。

③ 腰に負担が集中する



その結果、
腰に負担が
集中し、
腰痛につなが
ります。



反対に、使われすぎている筋肉は、常に頑張りすぎて硬くなりっています。

この筋肉をマッサージなどでゆるめることも必要です。

つまり、腰痛を改善するためには、

弱くなった筋肉を鍛えること



頑張りすぎている筋肉をゆるめること



この**両方**が大切になります。



痛みがなくなると
動きやすくなります。



動きやすくなると
筋力を保ちやすくなります。



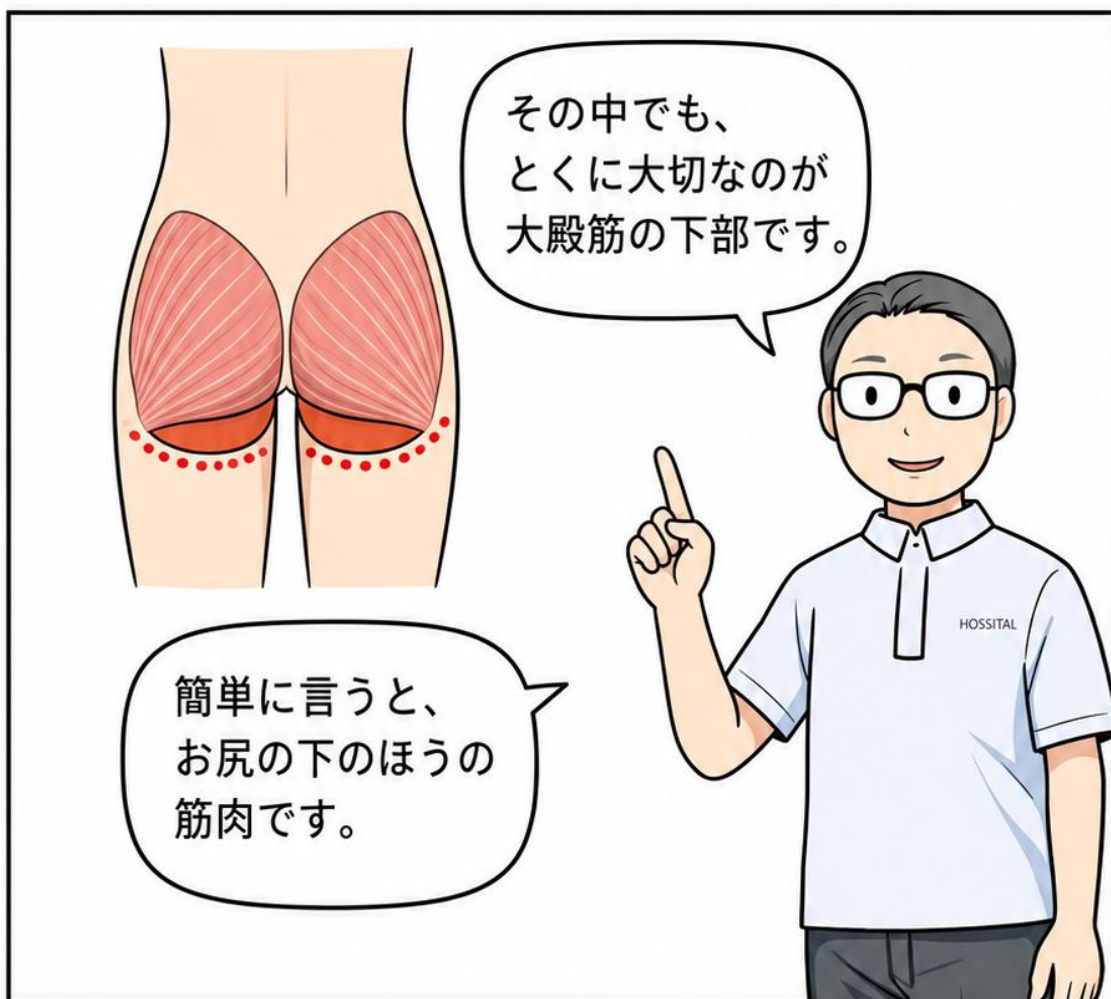
筋力が保てると、
生活の自由度も
守りやすくなり、

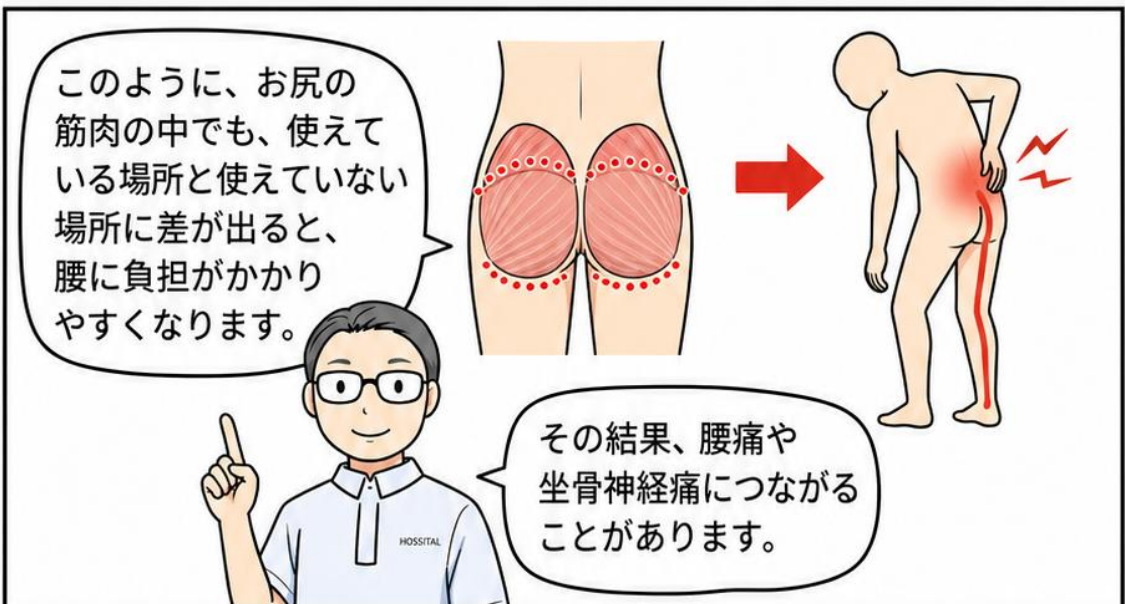
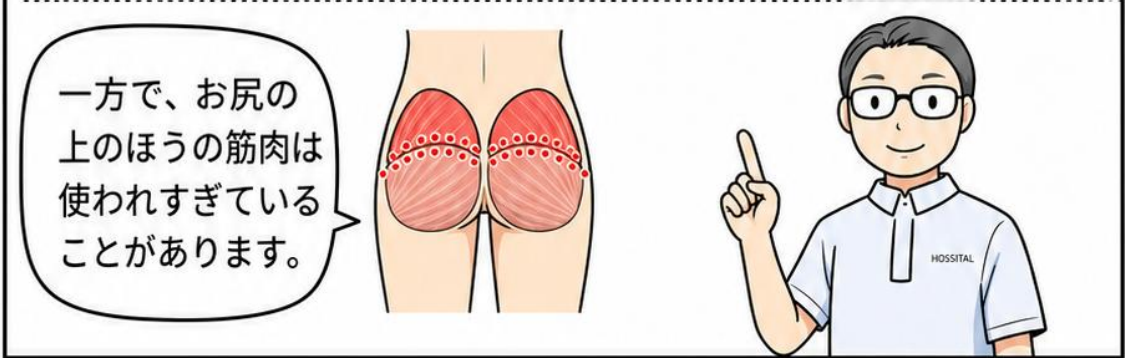
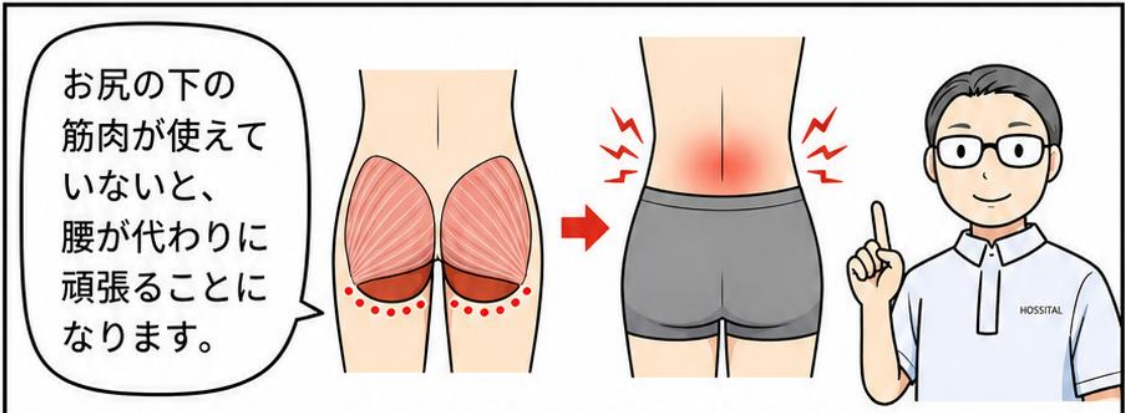
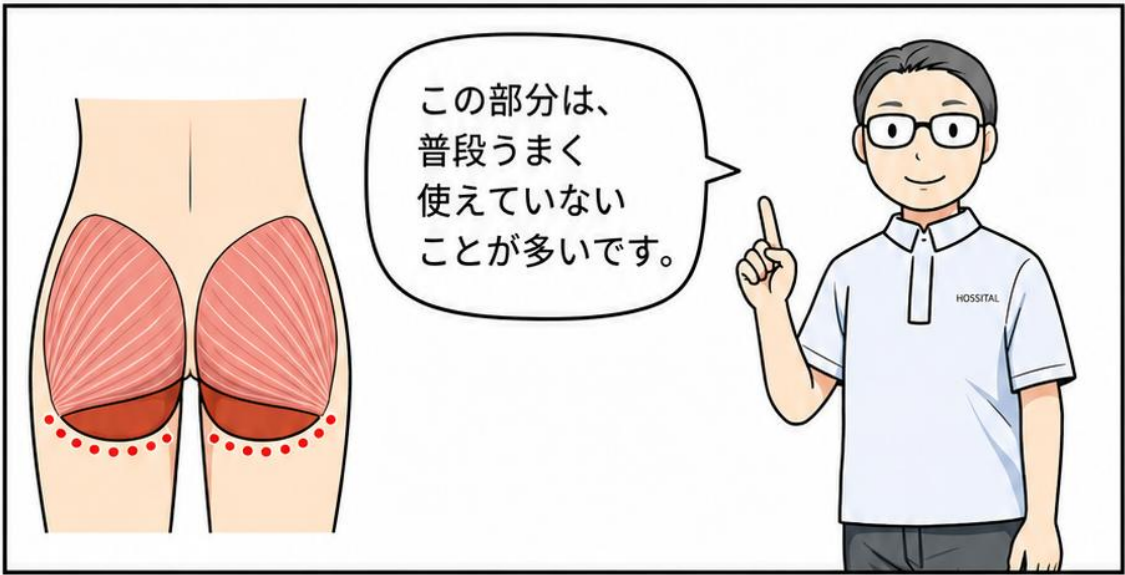


健康寿命を伸ばすことが
できます。



腰痛では、お尻の下の筋肉が重要です






お尻の下部を鍛える簡単な方法



お尻の下の筋肉を使うための方法は、次の流れです。



- 1 まず、うつ伏せに寝ます。
- 2 次に、骨盤を床につけたまま、両足をしっかり閉じます。
- 3 その状態で、お尻をぎゅっと閉めます。



4 これを7~10回ほど繰り返します。

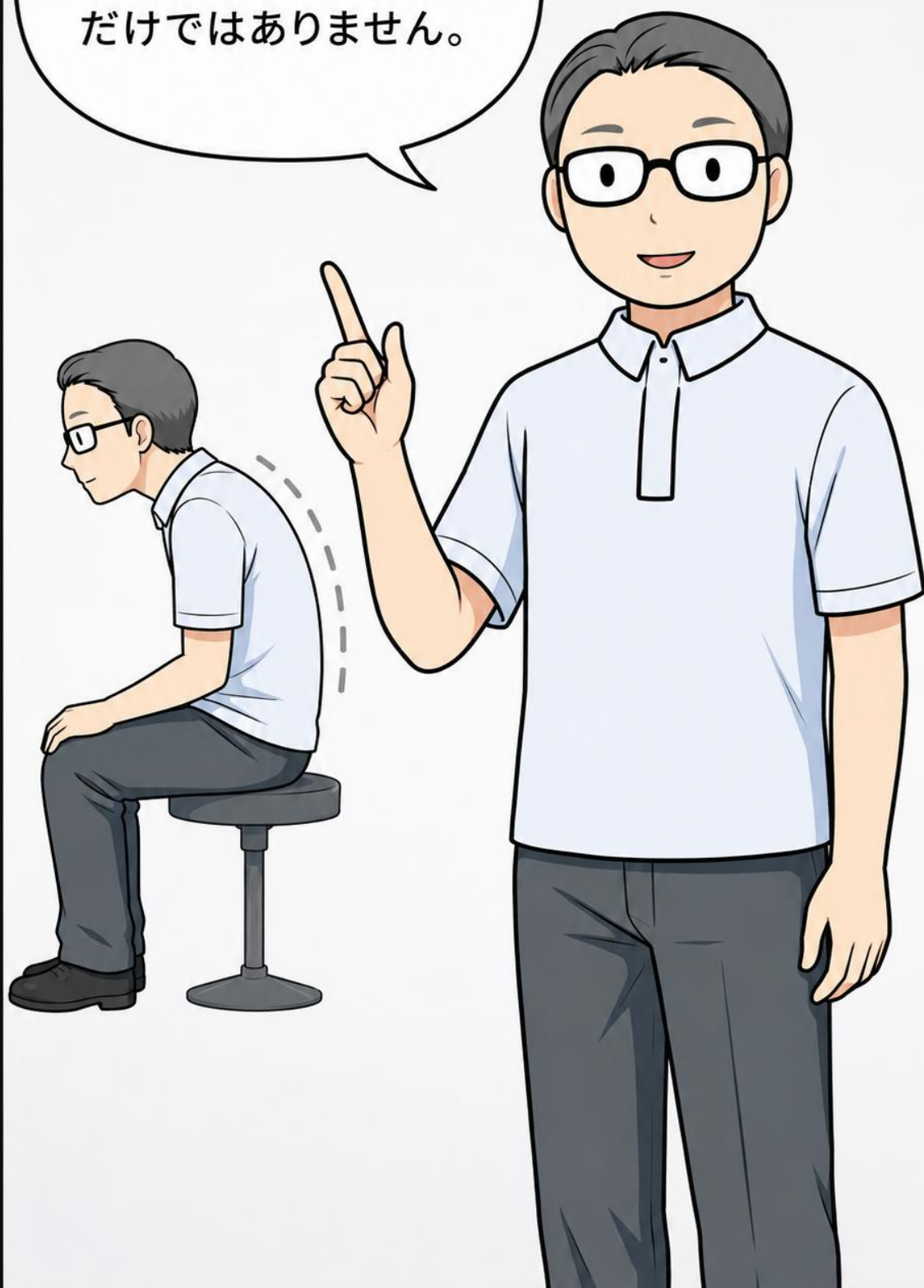
ポイントは、
腰を反らせて頑張るのではなく、お尻の下の筋肉を使う意識を持つことです。

腰に力が入りすぎると、本来鍛えたい場所ではなく、腰がまた頑張ってしまう。

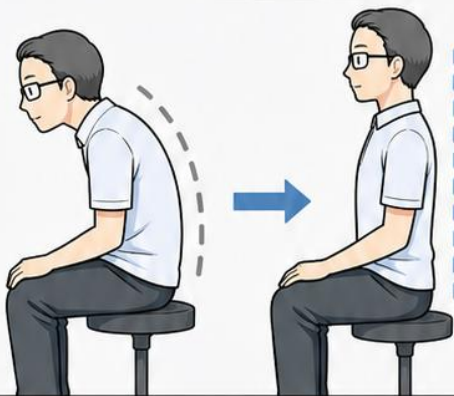


猫背の悪影響と改善方法

猫背は、
ただ姿勢が悪いという
だけではありません。



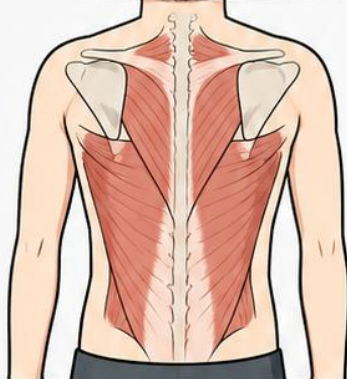
猫背を改善するには、
ただ「背筋を伸ばす」と
だけでは効果がありません。



猫背の原因は
背中の筋肉の衰え。



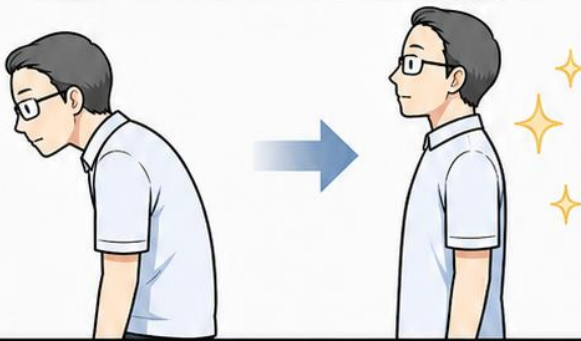
なので、背中の筋肉を
強くすることが
大事なんです。



「ホットペッパービューティー」の調査では、70.1%の人が猫背の自覚や指摘された経験があり、猫背を気にしている人の85.9%は1年以上悩んでいました。



また、猫背の人は平均で約7.3歳上に見られやすく、健康そう、自信がありそう、好感が持てる、信用できるといった印象にも影響します。



さらに、気分が落ち込むと姿勢も悪くなると感じる人は67.3%おり、猫背はメンタルとも関係する可能性があります。



座っていて腰が痛くなる原因

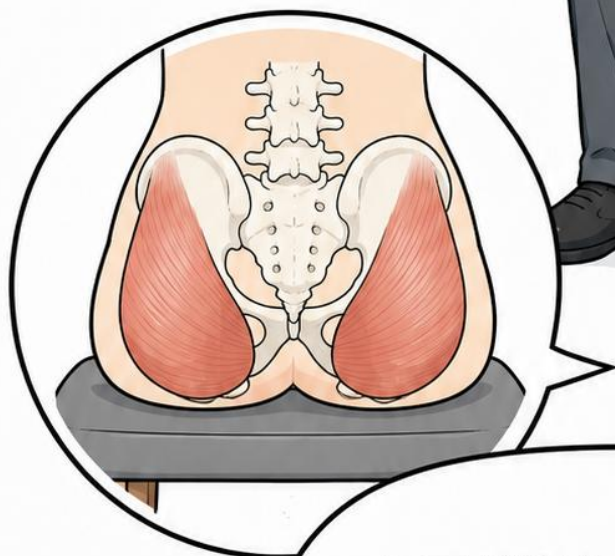
仕事をしている時や、家に帰ってきてリラックスして座っていると、だんだんと腰が痛くなって来る。



そういった座っていて腰が痛くなるのをのほ、お尻の筋肉の衰えです。



座っている時に
体を支えてくれているのは、
お尻の筋肉です。



お尻が筋肉をしっかり
働いている状態だと、
骨盤を安定させてくれます。

しかし、お尻の筋肉が衰えて弱くなっていると、座っている時に骨盤が不安定な状態になって、座っている時に常に体が揺れている状態になってしまいます。



そうならないように
腰に無理やり力を入れて
骨盤を安定させているので、
座っていると、腰が
痛くなってしまふんです。



運動を一切せずに3ヶ月で10キロ痩せた方法

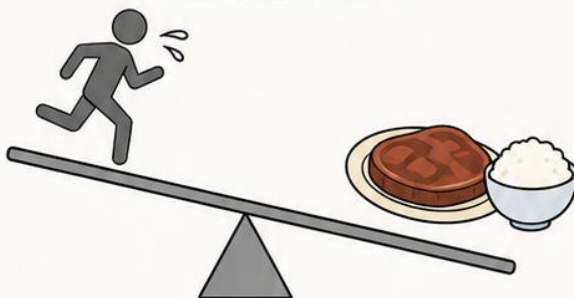
先に結論を言うと、
やったことは運動では
ありません。



食事の置き換えです。



なぜ食事を変えたのか
というと、運動だけで
痩せるのはかなり
大変だからです。

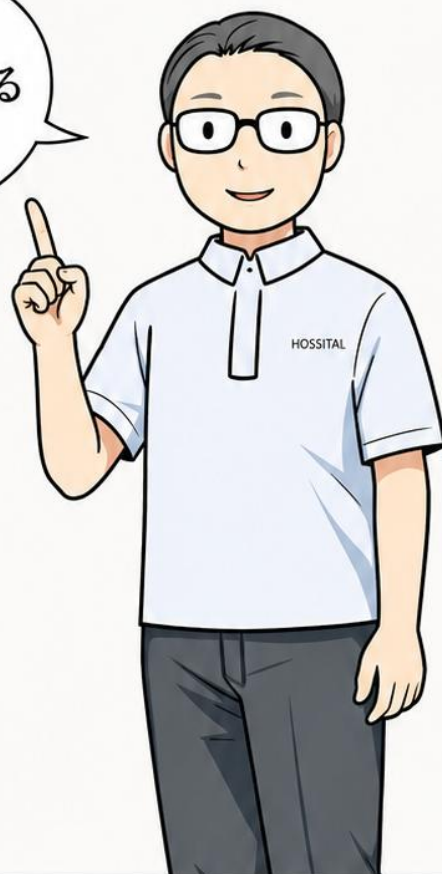


体重を1キロ落とすには、
だいたい7200kcalを消費する
必要があります。



=

7200
kcal



たとえば、体重50キロの人が
ジョギングで7200kcalを
消費しようとする、
約144キロ走る必要が
あります。

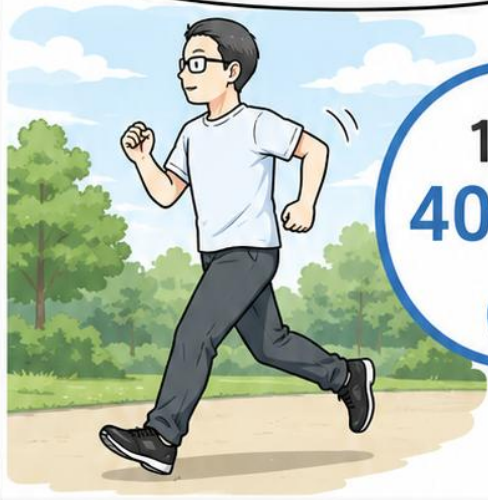


144km

時間にすると、
約23時間です。



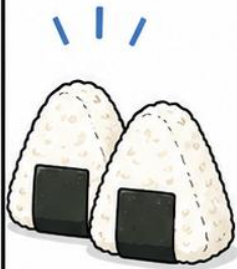
1時間ジョギングしても、消費できるカロリーはだいたい400kcalくらいです。



1時間
400kcal



これは、おにぎり2個分くらいです。



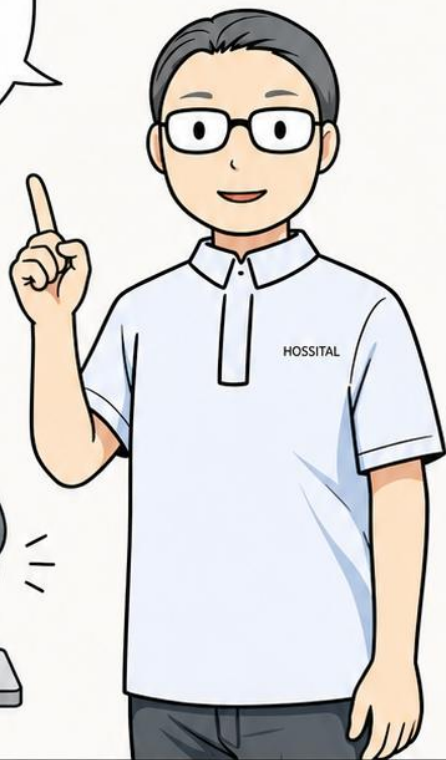
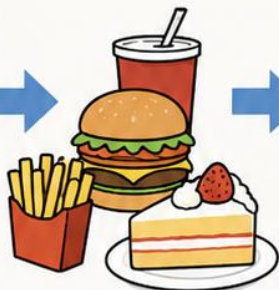
=



つまり、頑張って走っても、そのあとにスポーツドリンクを飲んだり、お腹が空いて多く食べたりすると、すぐに帳消しになります。



場合によっては、
運動したのに食べる量が増えて、逆に太ることもあります。



なので、運動を増やすよりも、
食事を変えた方が
効果があります。



たとえば、
かつ丼1杯はだいたい
800kcalあります。



800kcal



これをおにぎり2個に
変えるだけで、だいたい
400kcal減らせます。



800kcal



400kcal減



これを毎日続けるだけでも、
3ヶ月で約5キロ分のカロリーを
減らせる計算になります。



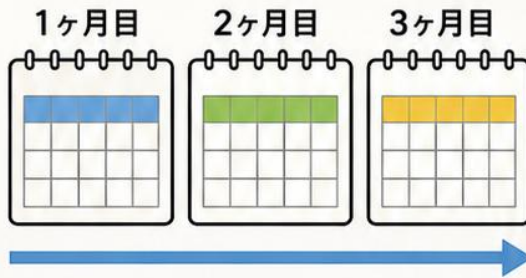
...



約5キロ分のカロリー減



僕が3ヶ月で10キロ
痩せたときも、
やったことはこういう
食事の置き換えでした。



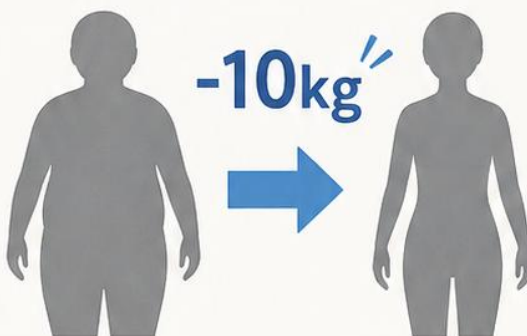
具体的には、3ヶ月間、
夕食を食べないという方法です。

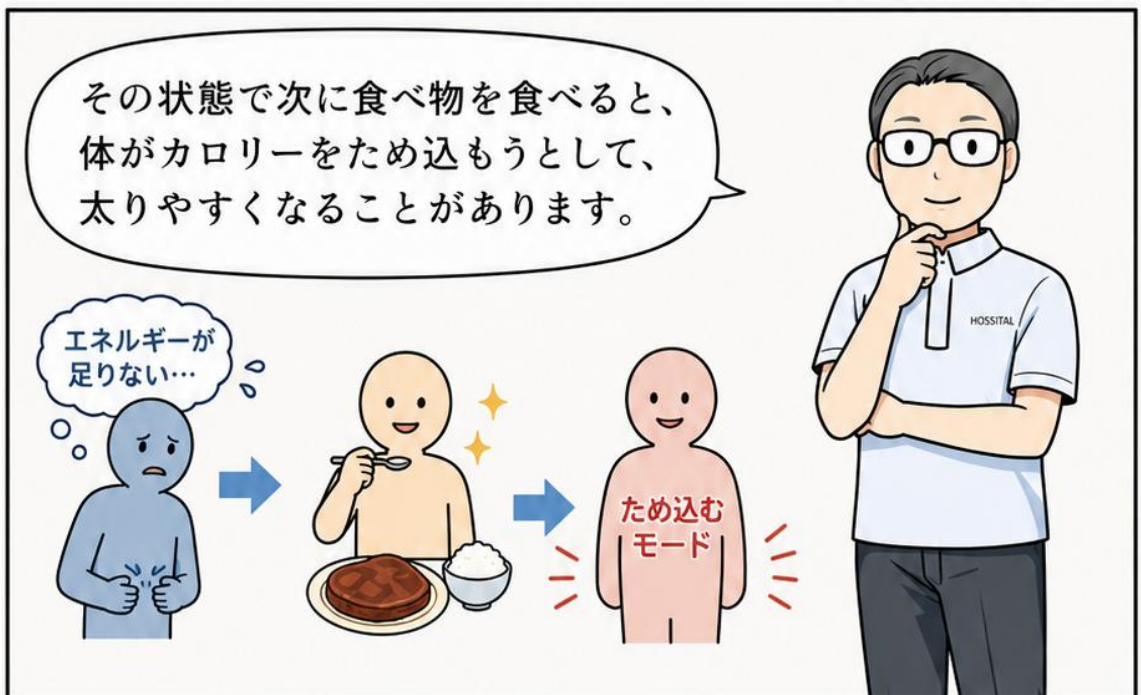
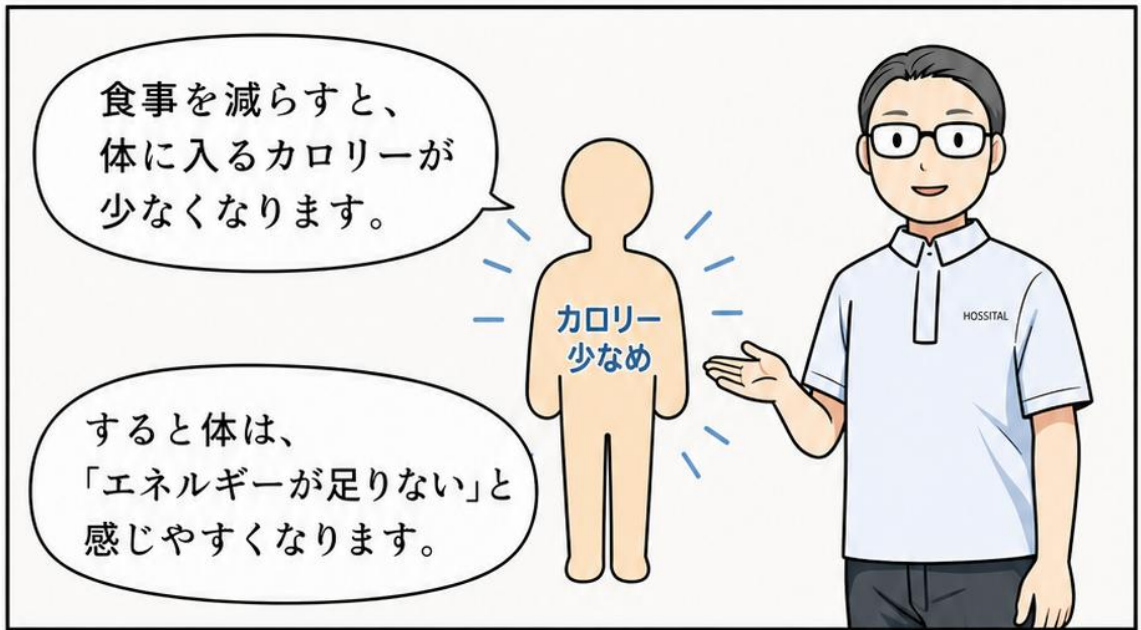
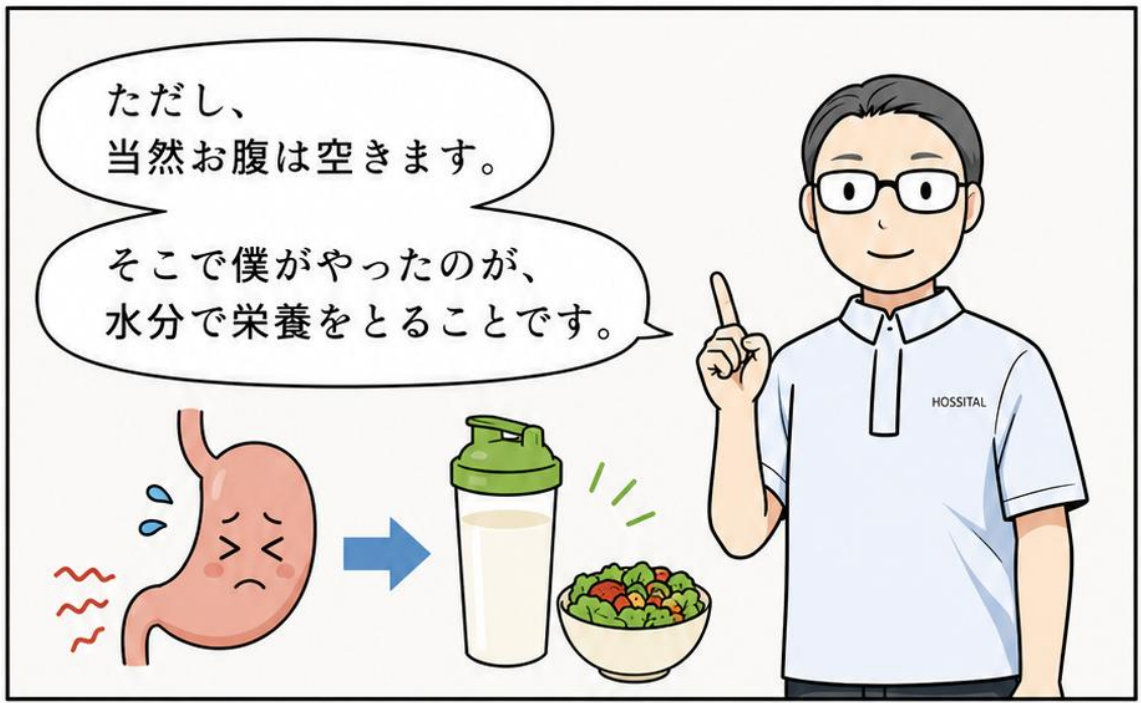


いわゆる、17時間ダイエットの
ような形です。

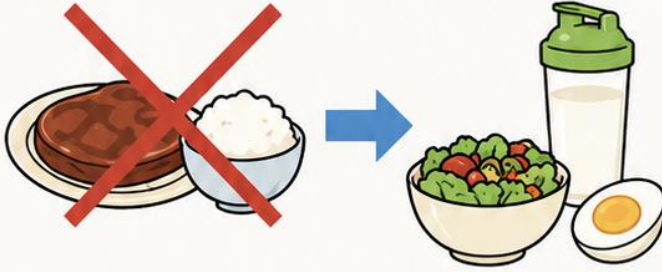


その結果、運動を一切せずに、
3ヶ月で10キロ体重が落ちました。





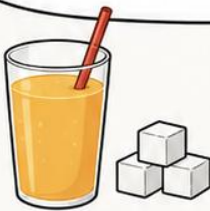
だから、
ただ食事を抜くだけではなく、
必要な栄養を入れておくことが
大切です。



ただし、ジュースでは
意味がありません。



糖分が多い飲み物を飲むと、
結局カロリーを取りすぎて
しまうからです。



カロリー
取りすぎ

そこで大事になるのが、
質のいい脂質です。



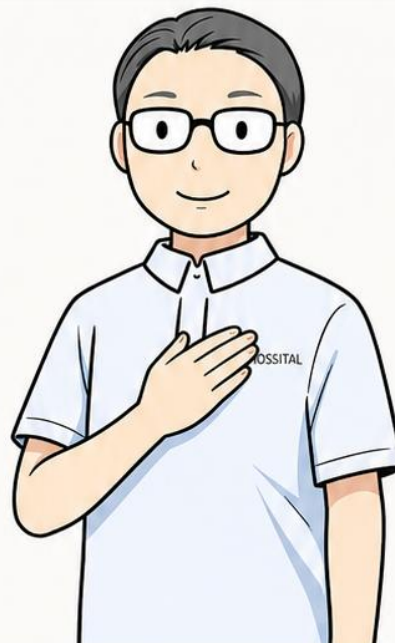
脂質とは、
簡単に言うと油です。



『油を取ったら
太るんじゃないの?』
と思う人もいます
と思います。



でも、脂質は
体にとって大切な
栄養です。



特に脂質は、
ホルモンを作る
材料にもなります。



ダイエット中に脂質まで
完全に抜いてしまうと、
体に必要な材料が
足りなくなります。



その結果、肌が荒れたり、
体が冷えやすくなったり、
体調が悪くなったりする
ことがあります。



なので、脂質を完全に
抜くのではなく、質のいい
油を少しだけ取るように
しました。



そこで使ったのが、
コーヒーに良質な油を
入れて飲む方法です。



やり方は簡単です。



コーヒーに、亜麻仁油や
ココナッツオイルなどの
質のいい油を小さじ1杯
入れます。

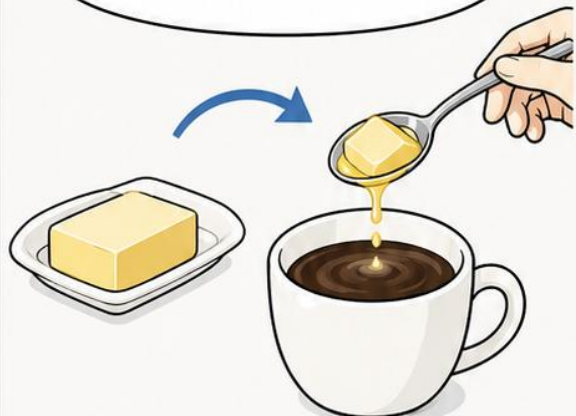


亜麻仁油



ココナッツオイル

さらに、バターを
小さじ1杯くらい
入れて溶かします。



おすすめは、
グラスフェッドバターです。



これは、牧草で育てられた
牛のミルクから作られた
無塩バターです。



このコーヒーを飲むことで、
カロリーと質のいい脂質を
取ることができます。



このコーヒーは、
だいたい200kcal
くらいです。

≡ 約 **200** kcal ≡



朝食をこのコーヒーに
置き換えるだけでも、
普通の朝食より約300kcal
くらい減らせます。



約**300**
kcal
減!



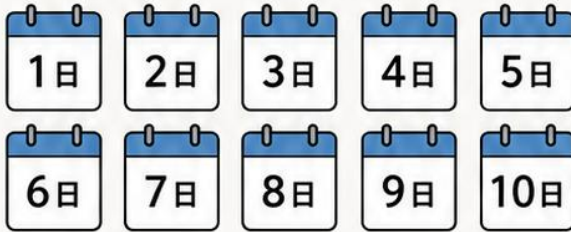
夕食をこのコーヒーに
置き換えた結果、夕食で取っていた
カロリーを、だいたい700kcalくらい
減らすことができました。



約**700**
kcal
減!



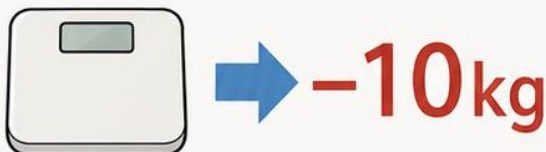
単純に計算すると、
10日で約1キロ。



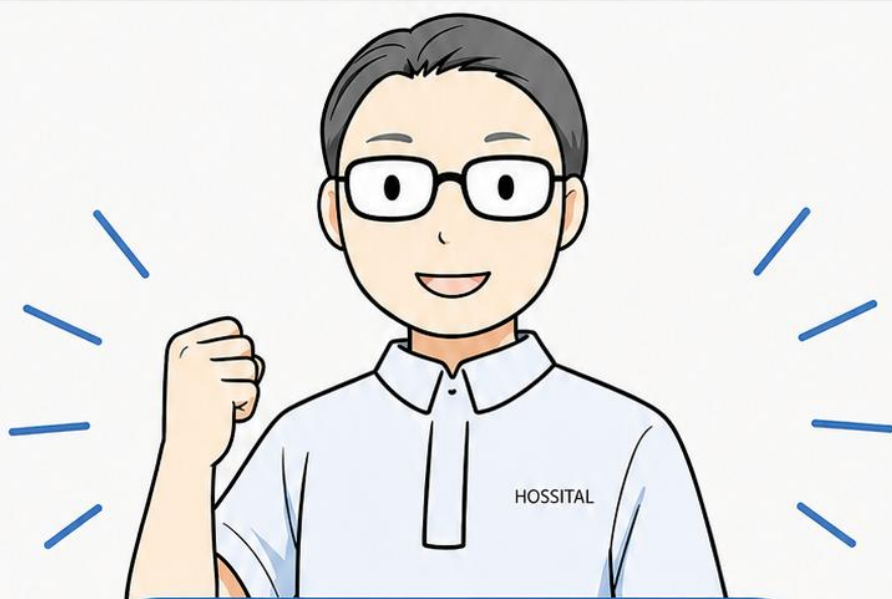
1ヶ月で約3キロ。



3ヶ月で約10キロ体重が
落ちる計算になります。



これだけで3ヶ月で
体重を10キロ落とすことが
できたので、ぜひ試して
みてください。



これだけで3ヶ月で
体重を10キロ落とすことが
できたので、ぜひ試して
みてください。

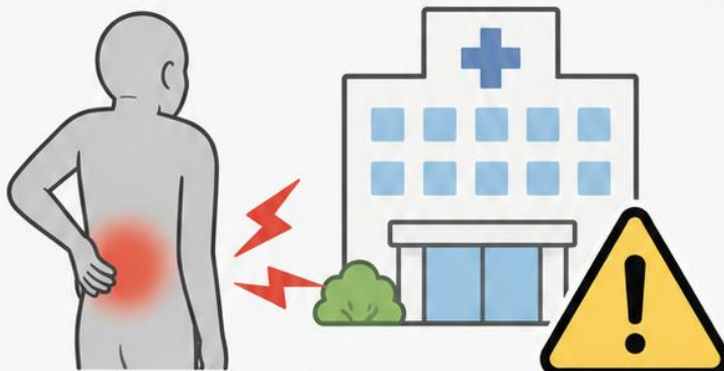
整形外科に行くべき腰痛

腰痛の中には、
整体や運動療法ではなく、
まず病院で確認すべき
ものがあります。

特に注意が必要なのは、
「レッドフラッグ」と
呼ばれる症状です。



これは、重大な病気や
手術が必要な状態が
隠れている可能性を
示すサインです。



たとえば、強い麻痺、
排尿や排便の異常、
発熱を伴う腰痛、



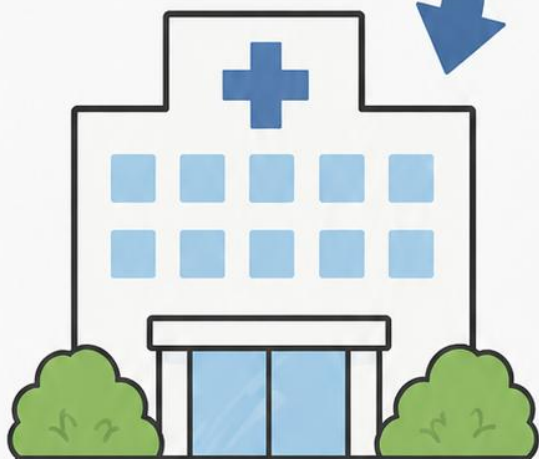
がんの既往がある人の強い痛み、
転倒後の強い痛み、急激に悪化する
神経症状などがある場合は、



自己判断せずに
病院へ行く必要があります。



腰痛を改善するには、
「病院に行くべき症状を
見逃さないこと」が重要です。



小学生の姿勢について

子どもの姿勢が悪くて、
「何度注意しても直らない」
「食事中や勉強中にすぐ
背中が丸くなる」と
悩んでいませんか？



子どもの姿勢が悪くなる原因には、運動不足が関係していると考えられています。



体を支える筋肉が弱くなると、良い姿勢を保つことが難しくなるからです。



しかし、それ以外にも
姿勢が悪くなる原因が
あります。それが、
「ランドセルの重さ」です。





小学生の通学時の荷物は、
15～20年前の約2倍に
なっています。



現在、中身が入った
ランドセルの平均総重量は
約3.94kg～4.13kgもあり、
子どもたちの大きな負担と
なっています。



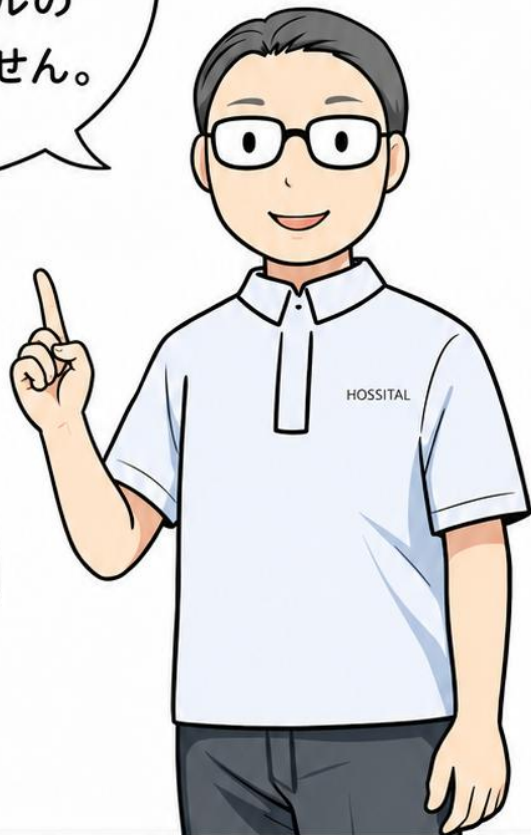
これは、例えば体重20kg台の
子供にとって、大人が10kg近い
荷物を背負うのと同じだけの
負担がかかっている状態です。



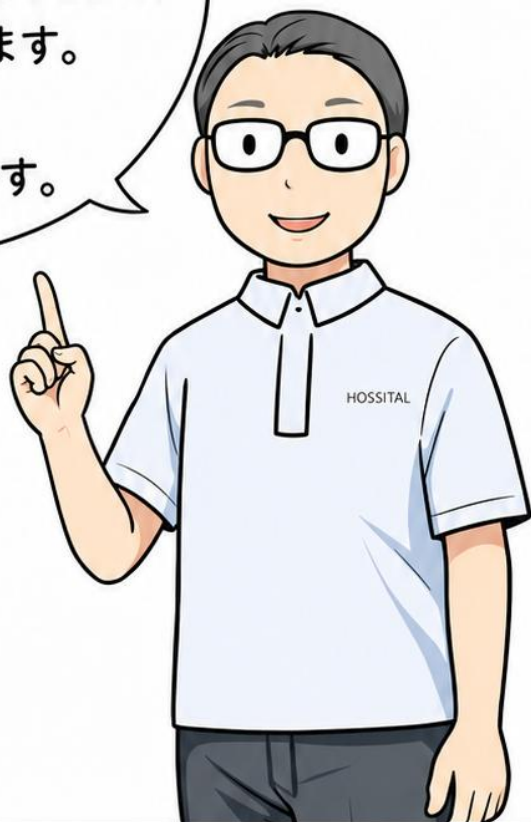
=



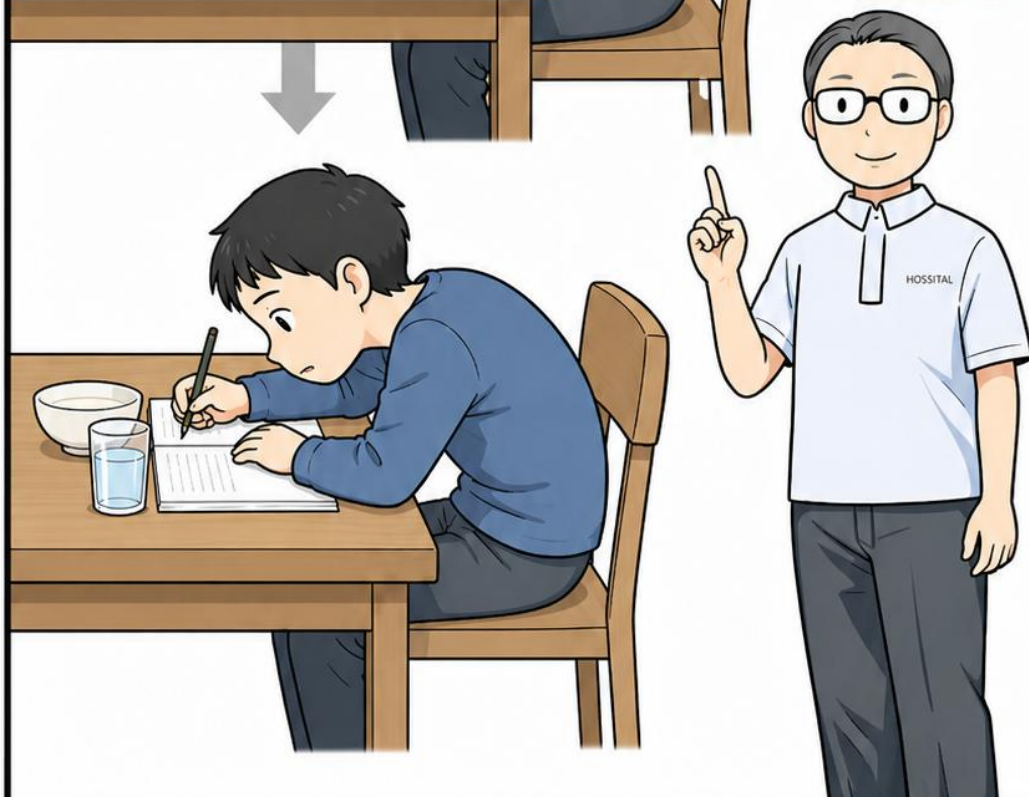
まだ体が成長段階にある
小学生では、このランドセルの
重さに耐えることができません。



そのため、ランドセルの重量に
負けないようにバランスを取ろうとして、
自然と猫背になってしまいます。
そういった事情もあって、
姿勢が悪くなってしまいます。



そんな我が子の姿を見て、
「姿勢が悪い」と注意したことが
一度はあると思います。
しかし、注意してもすぐに
また悪い姿勢に戻ってしまい、
悩んでいませんか？



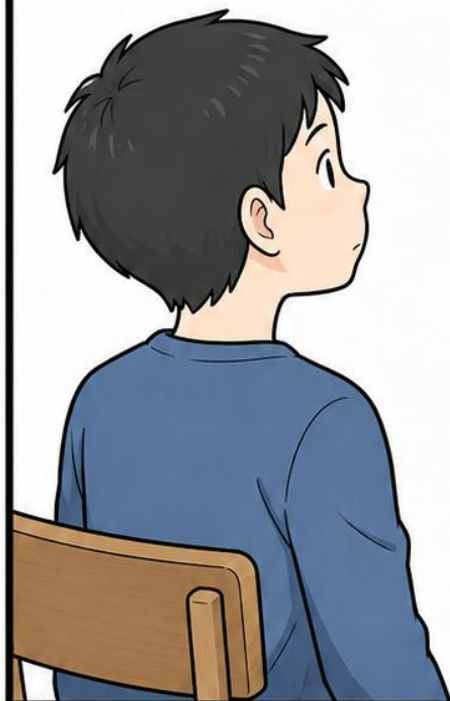
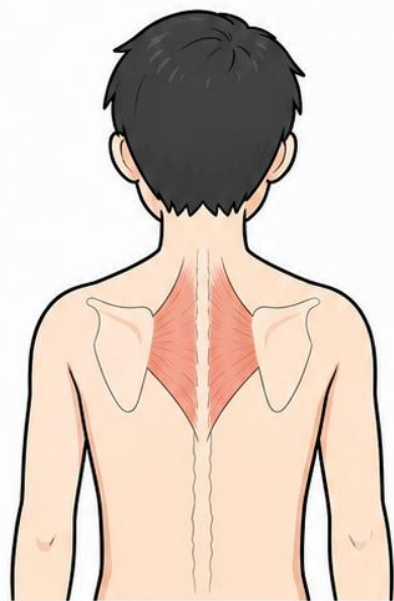
これは、「子どもの意識が低い」というよりも、姿勢を保つ力や体の使い方がまだ身につけていない可能性があります。



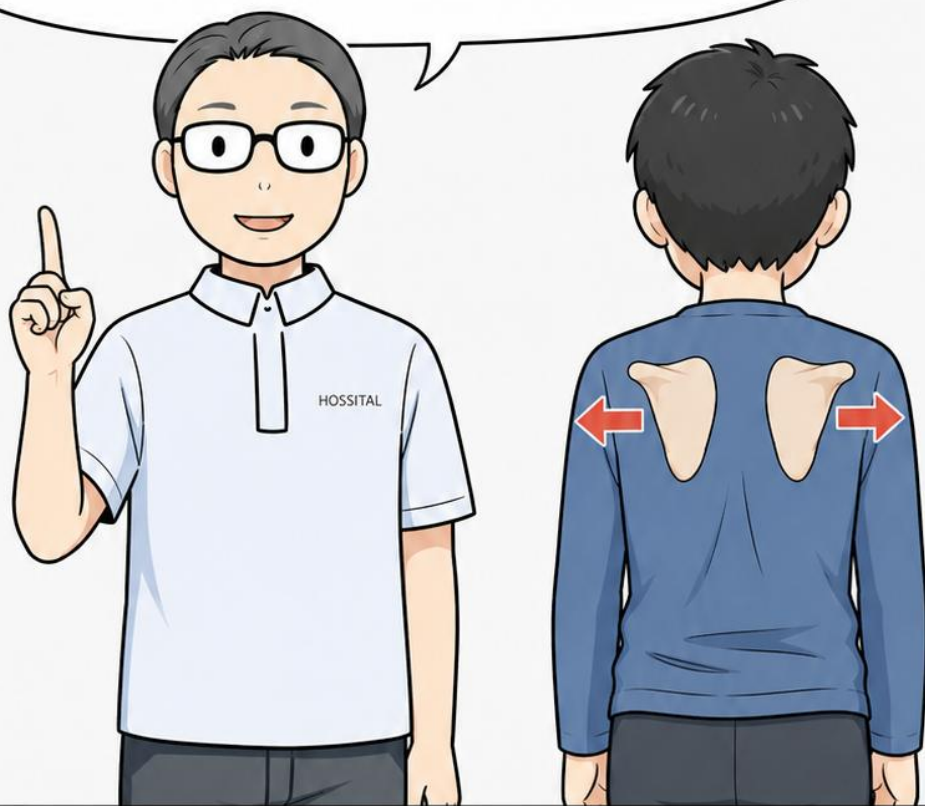
ただ「背筋を伸ばしなさい」と言われても、子どもは何をどうすればいいのかわからないのです。



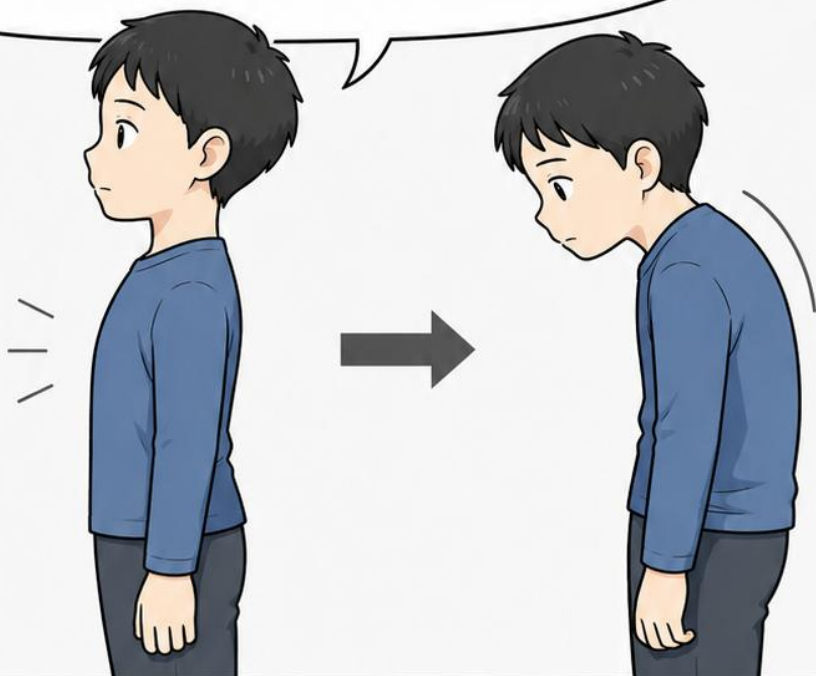
では、どうすれば
良い姿勢が作れるのかと
言うと、背中の筋肉を
強くすることです。
特に『菱形筋(りょうけいきん)』
という筋肉が大事に
なります。

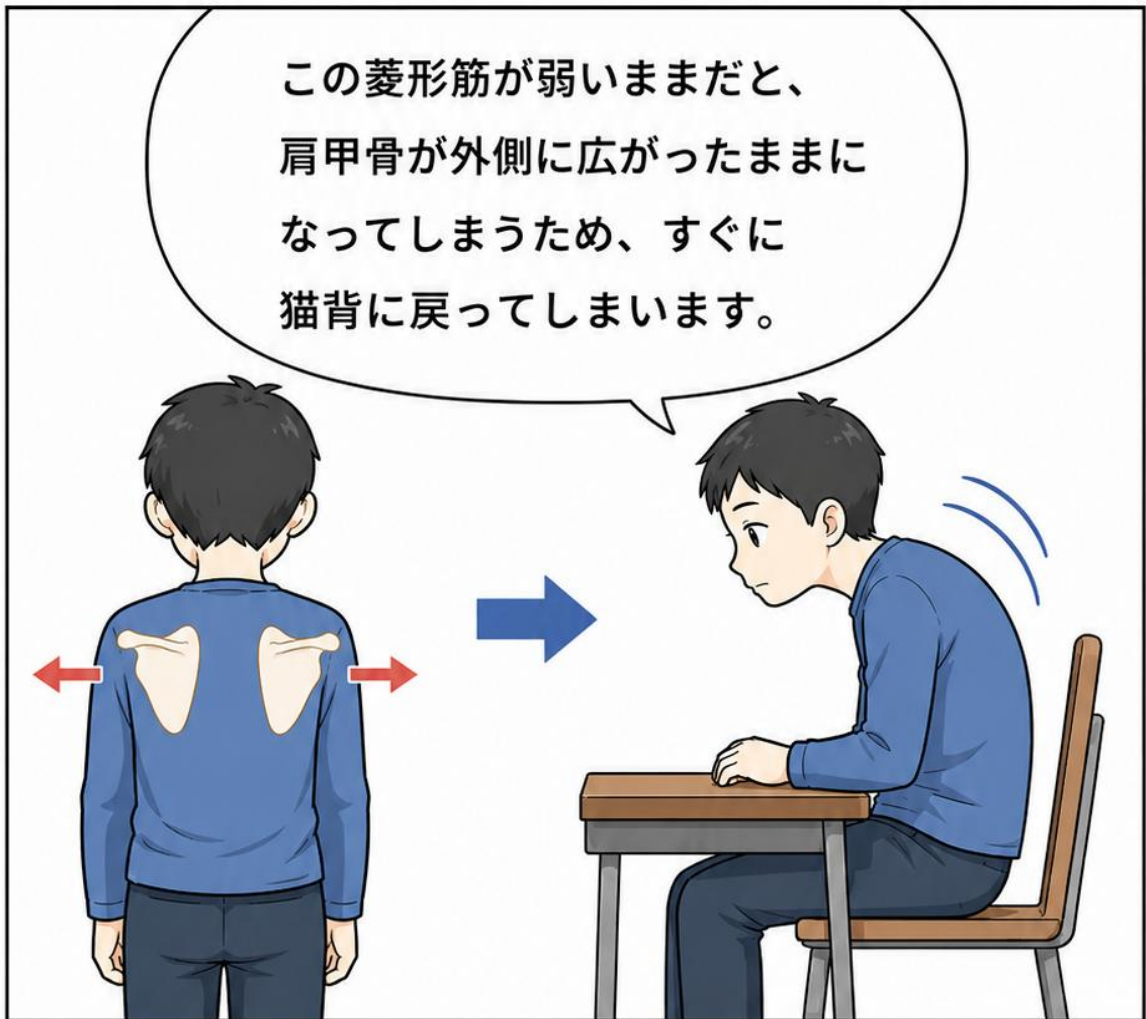
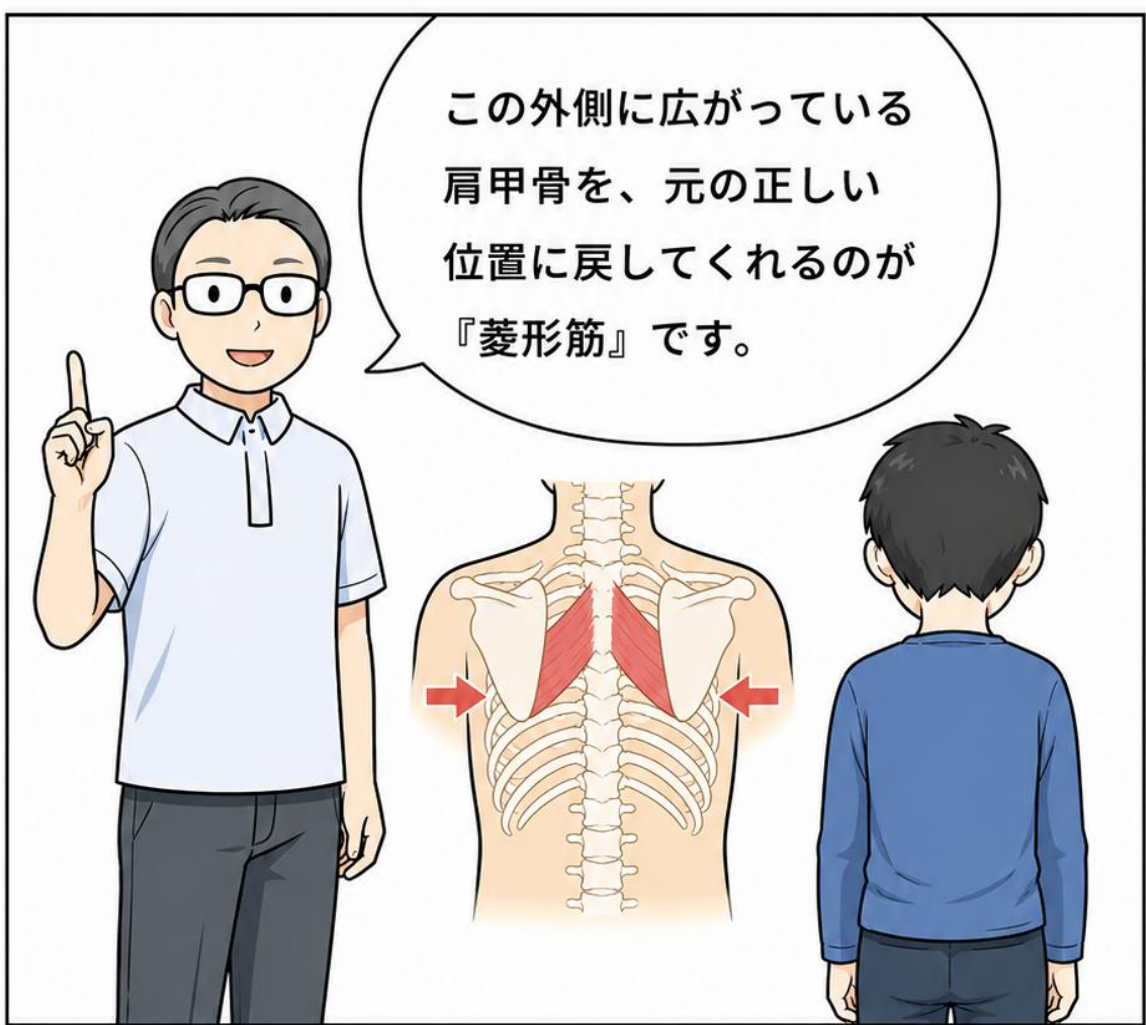


猫背は、肩甲骨が外側に広がっている状態です。



そのため、どれだけ子供が意識して背筋を伸ばしたとしても、肩甲骨が外側に広がっている限り、すぐにまた猫背に戻ってしまいます。





どうやって
菱形筋を強く
するのかというと、



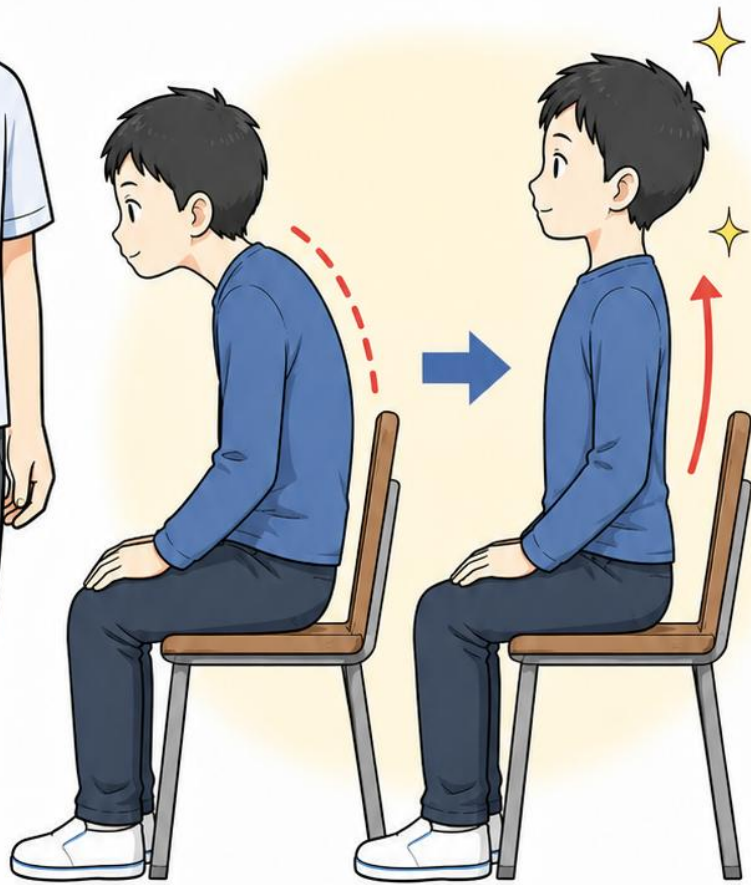
座ってあごを軽く引きます。
両腕をW字にしたら、
手のひらを外に向けて、
肩を下げながら両手を
肩より少し後ろに引きます。



そしてその状態を
維持したまま、
肘を肋骨に触れさせて、
その姿勢を
10秒維持します。

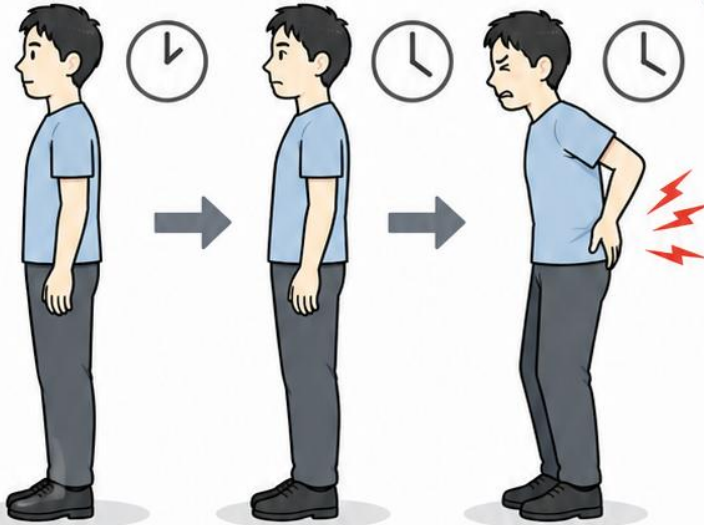


これを隙間時間に1~3回
やるだけで、少しずつ菱形筋が
強くなって、猫背が改善していくので
試してみてください。



立っていると腰が痛い原因は「反り腰」かもしれません

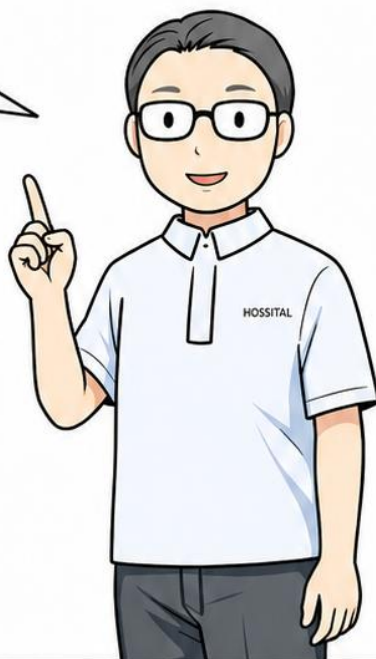
立っていると最初は大丈夫でも、5分、10分と時間がたつにつれて腰が痛くなる人がいます。



この場合、反り腰になっているかもしれません。



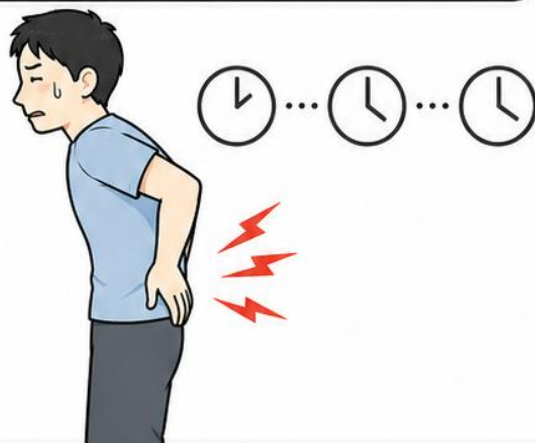
反り腰とは、腰のカーブが強くなりすぎている状態です。



腰が反った姿勢のまま立ち続けると、腰の筋肉や関節に負担が集中します。



その結果、立っている時間が長くなるほど腰が痛くなります。



また反り腰には、
骨盤の前傾が
関係します。



骨盤が前に傾くと、
腰の骨も前に倒れ
やすくなり、腰の
反りが強くなります。



つまり、立っていると腰が痛くなる人は、

- ・ 骨盤が前に倒れすぎていないか
- ・ 腰が反りすぎていないか

を確認することが重要です。

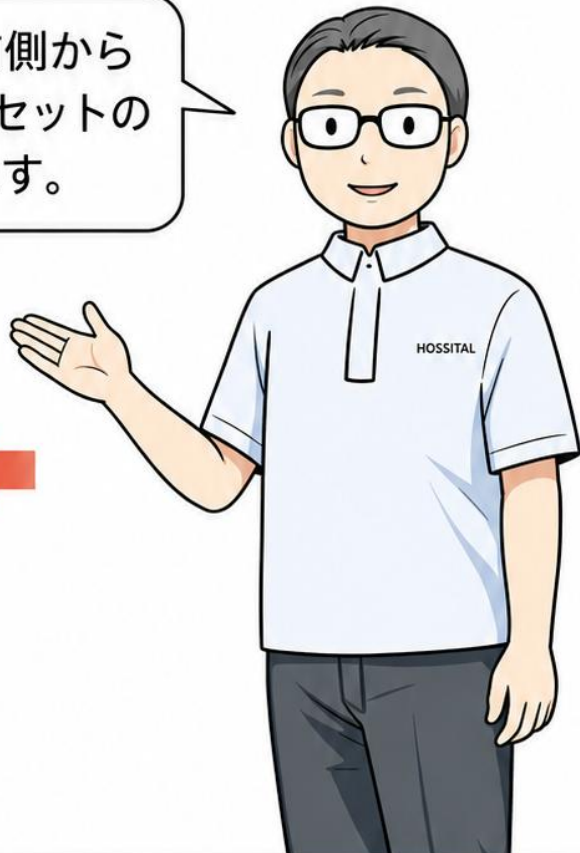
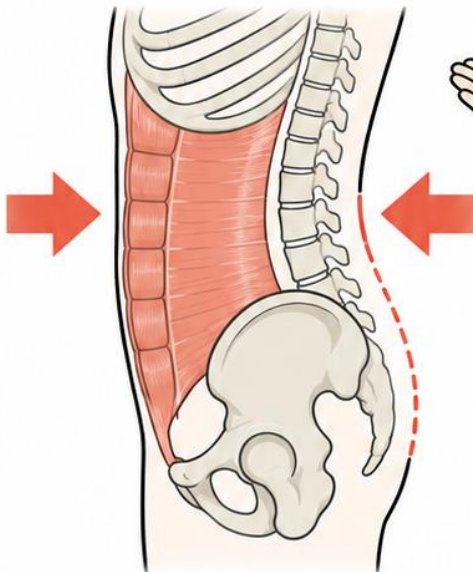


反り腰には、お腹の筋肉が関係します

反り腰を改善するには、
お腹の筋肉が重要です。



お腹の筋肉は、体の前側から
骨盤や腰を支えるコルセットの
ような役割をしています。



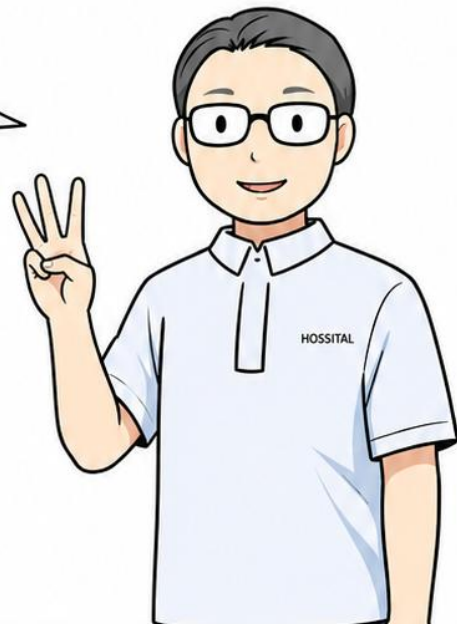
しかし、反り腰の人は、
このお腹の筋肉がうまく
使えていないことが
あります。



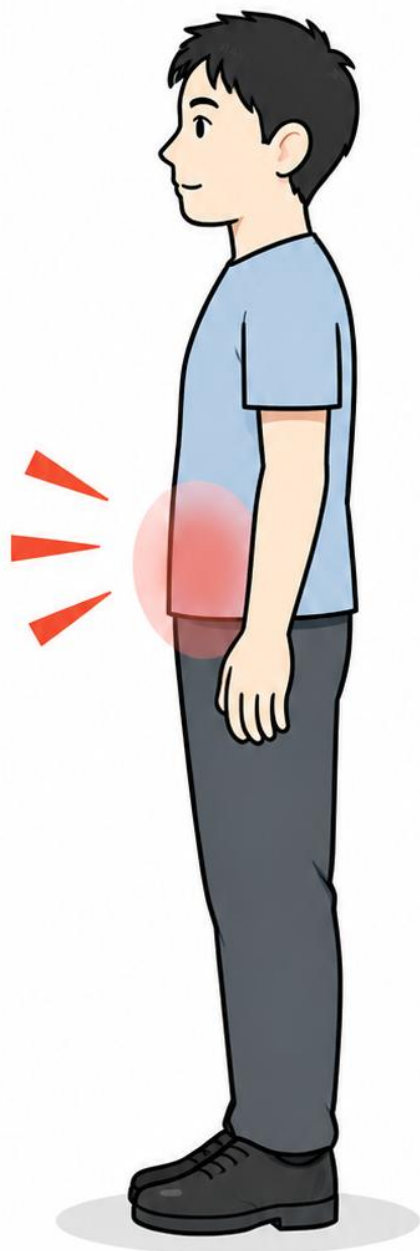
お腹の筋肉が使えていないと、
骨盤を前から支えられません。



その結果、骨盤が前傾し、
腰の反りが強くなり、
腰に負担がかかります。



立っていると腰が痛い人は、
下腹部の筋肉を使えるように
することが大切です。



腰痛が解消する人と、しない人の違いについて

病院や整骨院など、
いろいろな場所にも
通ってもなかなか
腰痛が良くならない
人もいます。



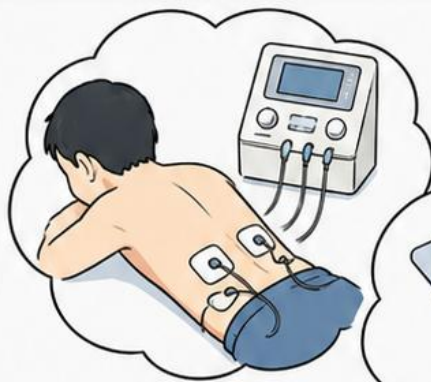
一方で腰痛が改善して、
自分のやりたいことが
できるようになる人も
います。



この違いは、
使えていない筋肉を
使えるようにしたか
どうかです。



腰痛になると、
電気をあてる、
痛み止めを使う、
マッサージを受ける、
手術を考えるなど、
いろいろな方法を
思い浮かべるかも
しれません。



でも、マッサージや
ストレッチのような
方法では、一時的に
楽になっても、



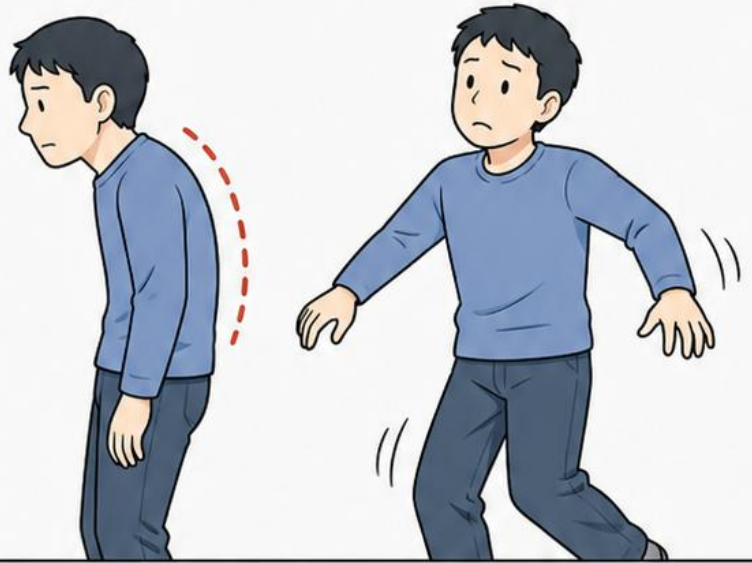
また同じように
痛みが戻ってしまう
ことがあります。



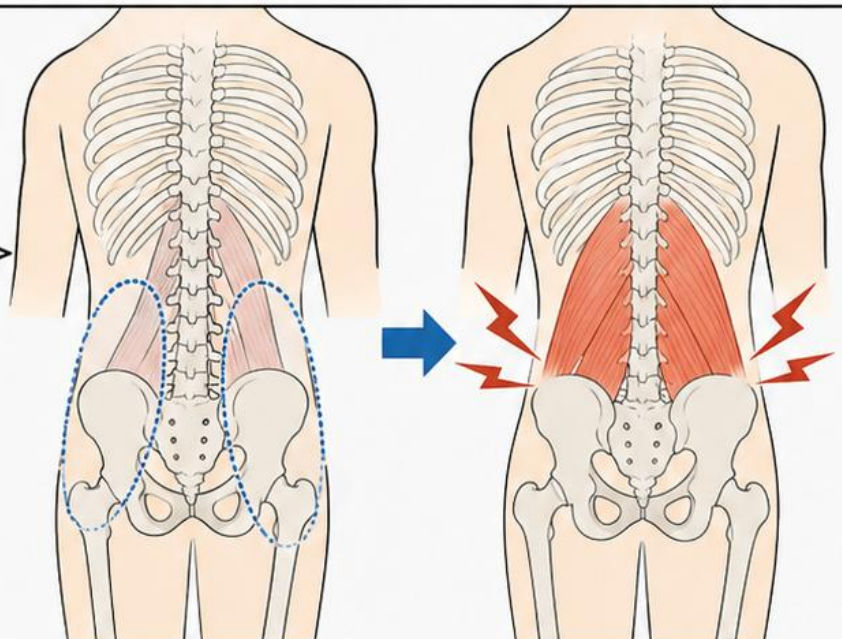
大切なのは、
「使えていない筋肉を
使えるようにすること」
です。



痛みのある方は、
多くの場合、
「使えていない筋肉」が
あって、姿勢や動きが
崩れています。



腰痛の場合は、
「使えていない筋肉」の
代わりに「腰の筋肉が
使われ過ぎている」ので、
腰の筋肉や関節に
負担がかかり、腰に
痛みやしびれが
発生していることが
あります。





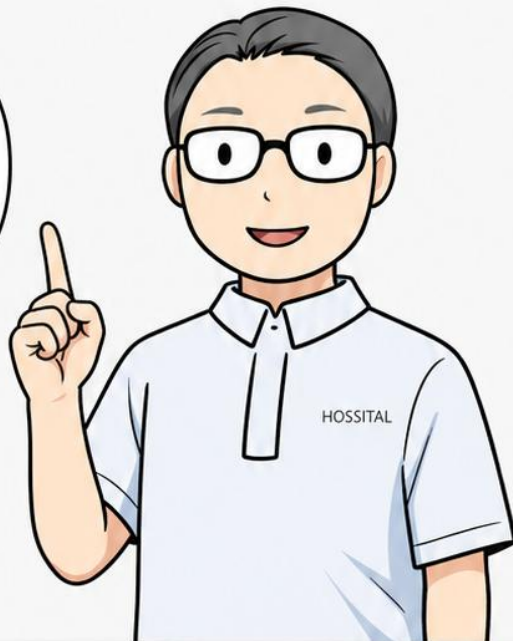
つまり、腰痛を
改善するためには、



使えていない筋肉を
使えるように鍛えて、
腰の負担をなくすこと
が大切になります。



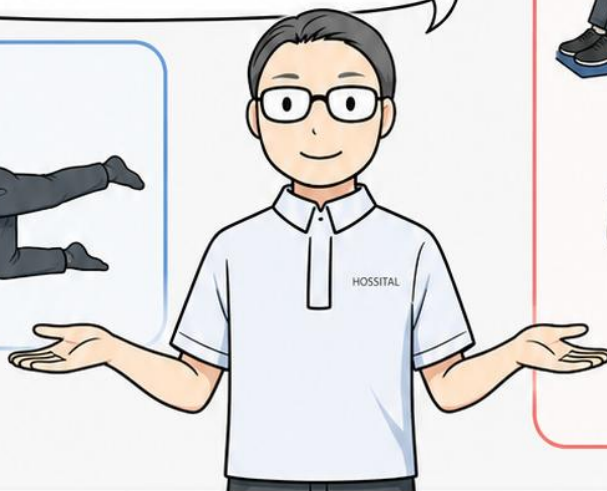
腰痛を改善する
方法の1つに、
運動療法があります。



運動療法は、ただ歩くことや、
腹筋・背筋をたくさんやること
ではありません。



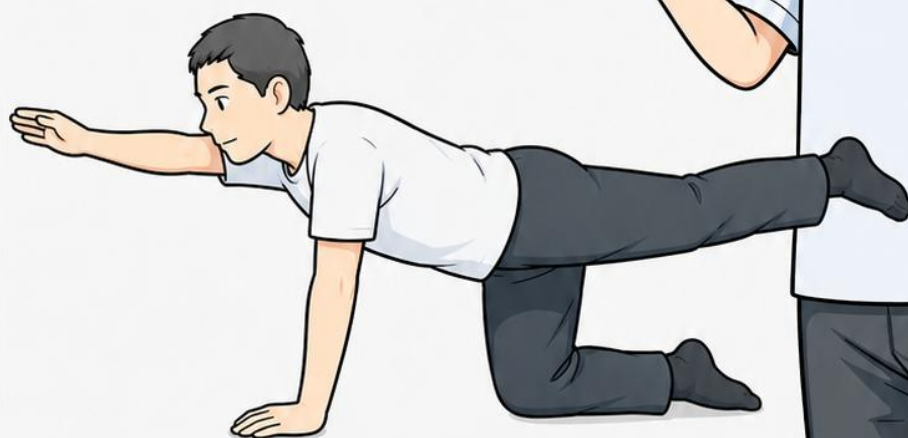
腰痛に対する運動療法は、
普通の運動やジムの筋トレとは
違います。



運動療法は、使えていない
筋肉を使えるようにすることを
目的に行うので、器具もキツイ
運動も必要ありません。



回数よりも精度が大事なので、
回数も5回以下です。



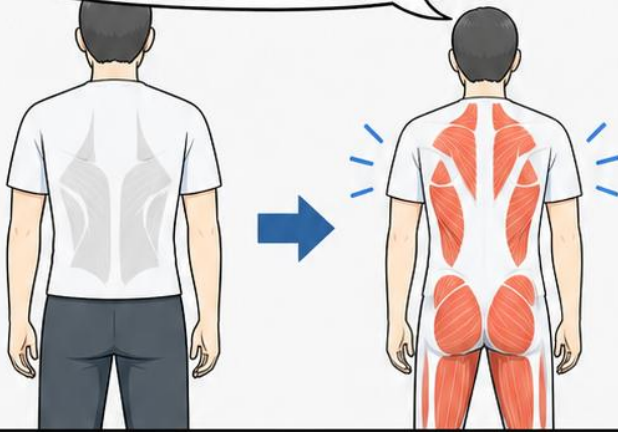
使えていない筋肉は、
普通に生活しているだけでは
なかなか使えるようになりません。



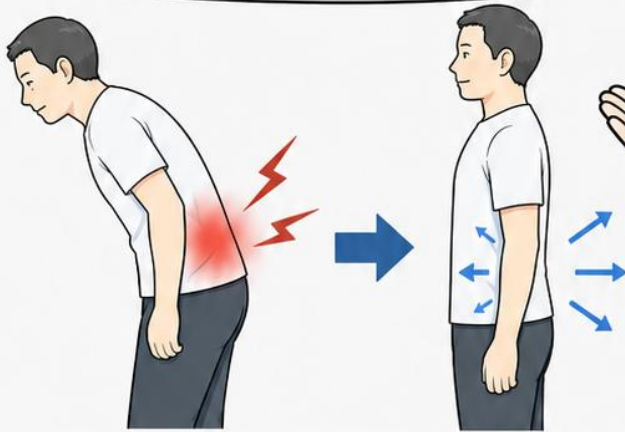
だからこそ、
痛み改善に特化した
運動療法が必要になります。



運動療法によって
使えていない筋肉が
働き始めると、



腰に集中していた
負担が分散していくので、



腰の負担が減っていき、
腰痛が改善していきます。

