

柔道整復師から学ぶ

◇◇ コツコツ健康術 ◇◇

第五回 寒い朝のギックリ腰対策

冬の朝、暖かい布団から体を起こした瞬間、腰に激痛が走る。季節の変わり目に多く発症する「ギックリ腰」です。何か予防はできないの？ と患者さんからよく質問を受けます。

ギックリ腰にはいろいろな原因がありますが、この場合は血流の悪さが考えられます。

人間の体は寝ている間に血液や水分が背中側に停滞します。

睡眠時、脳は血液や酸素を循環させるため、ときどき寝返りをうつよう、体に指令を出します。けれど、年齢とともに筋肉の弾力が低下し、血流の循環は滞りやすくなります。とくに寒い季節は体が縮こまりやすいのです。すると急な動きによる負荷に耐えきれず、激痛が起こります。寒い季節の起床は、最初に手足の指をゆつくりとグーパーし

ましよう。これだけでも循環はかなり改善され、脳と体は動き出す準備を始めます。次に手首、足首、膝、肘、肩、股関節の順に関節を動かし、最後に首を動かしてから体を起こしましょう。

冬の朝は、車もエンジンを温めてから走り出します。人間の体も同じです。年を重ねるほど準備に時間をかけ、長い人生あなたと一緒に動き続けている体に感謝し、いたわりましょう。

(保険部長 三橋裕之・東京都)

