

# クリニックレポート

## 今月の話題：慢性腰痛

痛みが長引く慢性腰痛にはさまざまな原因がありますが、その一つとして、体幹の筋肉の使われ方が関係しているといわれています。

### 体幹筋の働き

#### ◆アウターマッスル（表層筋）

体の表面近くにあり、大きな動作を行う時に強い力を出す。

#### ◆インナーマッスル（深層筋）

体の奥にあり、内臓や関節を支えて、姿勢を保持する。

### インナーマッスルと腰痛

◆体を動かす時に、インナーマッスルの反応が鈍いと、アウターマッスルが過剰に働くため、筋肉に負担がかかり痛みにつながります。

◆インナーマッスルがしっかり働くようになると、アウターマッスルへの負担が減り、腰痛がおこりにくくなるといわれています。

### インナーマッスルを活性化！簡単エクササイズ

#### ドローイン

- 仰向けに寝て、両足を肩幅に開き、膝を直角に曲げる。
- 腰の骨を床に押し付けるイメージで、息を吐きながら下腹部をへこませる。
- 慣れてきたら、座っている時にもできる。通勤中や仕事の合間にも♪

目安：1セット3回、1日2～3セット



#### ハンドニー

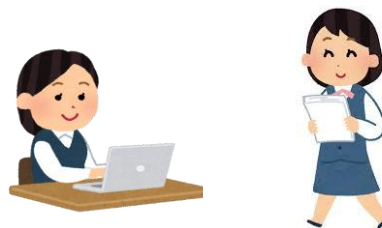
- 両手両膝を床につける。
- 片方の脚を上げて20秒保ち、ゆっくり元の位置に戻す。

目安：1セット3回、1日1～2セット



#### ～日常生活の工夫でも腰痛予防～

- ＊デスクワークの人は、30分に一回立つ。
- ＊正しい姿勢を意識する（背もたれを活用）



＊腰痛はさまざまな原因で起きます。  
痛みは放置せず、受診してください。

参考：へるすあっぷ21 2023.11月号、厚生労働省HP