

アクトな日々

発行元 アクトグレースサポート株式会社
 発行責任者 田中千恵美
 発行元住所 福岡市城南区別府 2丁目10-8
 kikiハウス102号
 TEL : 090-9574-0062/092-516-2597

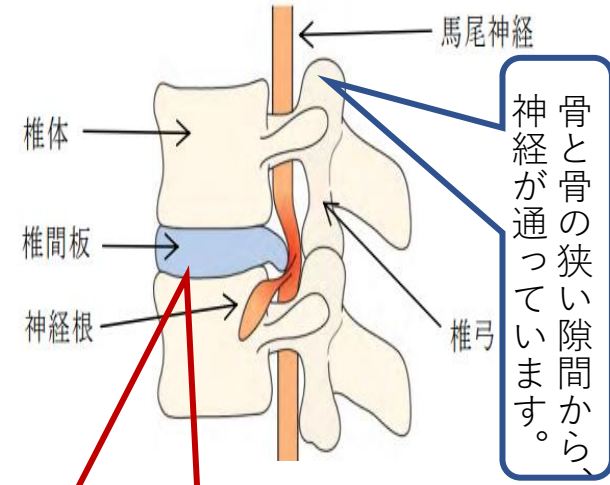
URL: <https://actgracesupport.net>

アクトグレースサポート株式会社がお届けする今月の「アクトな」情報

お問い合わせ・相談は上記URL内の問い合わせフォームからメールをしてください
 お問い合わせの際は、所属事業所名をご記載ください。

皆さん、最近腰が痛い、重たいなどと思うことはありませんか？
 姿勢が問題なのか、それとも他の原因で痛みを伴うのか、
 疑問に思われる方も多いと思います。

今日は「腰痛」をテーマに、腰痛の種類から、腰痛予防対策など、紹介していき
 たいと思います。

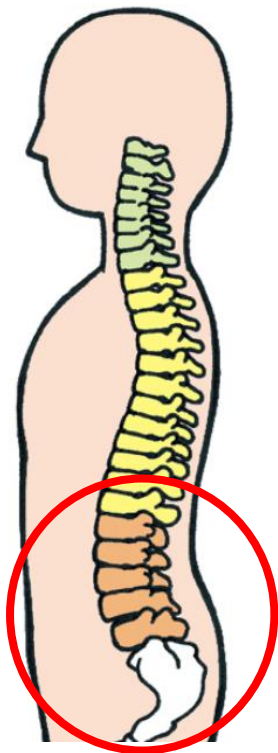


骨と骨の間には、クッションの役割をしてくれる椎間板があります。

腰痛とは、腰痛と大きくと、腰の周囲に伴う痛みであること、イメージすることが多いと思います。しかし、腰痛は、背中の肋骨の下から、お尻に渡る痛みを総称をして、腰痛といいますが、腰の周辺には、骨盤や靭帯、神経など様々な組織や神経が通っているため、どこかに炎症が起きると、痛みが出やすいのです。

腰痛とは

腰痛



人間の体は、左のイラストのように、S字のカーブを描いています。このS字があるおかげで、歩くことや、滑らかな動作が出来るようになっていきます。しかし、腰の部分がちょうどへこみの部分に当たる為、どうしても腰に負担がかかりやすくなるのです。姿勢が悪かったり、腰に負担がかかる動作が多いと、S字の反り返りがなくなり、頭が前に出ることで、腰痛が起きやすくなるのです。

人間の体は、腰痛が起きやすい。

腰痛のいろいろ

腰痛の種類

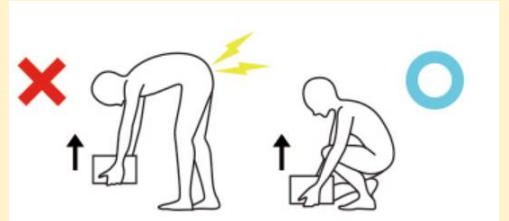
- 脊椎疾患
 - 脊柱腫瘍
 - 脊髄腫瘍
 - 内臓疾患
 - 消化器系の病気
 - 胃・十二指腸潰瘍
 - 胆石
 - 婦人科の病気
 - 子宮内膜症
 - 子宮がん
 - 循環器系の病気
 - 心筋梗塞
 - 解離性腹部大動脈瘤
 - 職業性腰痛
- 重い荷物の持ち運びや、悪い体勢での作業が頻繁あることで、腰痛を引き起こします。

～腰痛予防対策～



背筋を伸ばし、机から拳一個分空けて座ります。足の底が、床にぴったり着く高さに調整して作業を行うと、腰への負担が軽減します。

重い荷物などを運ぶ時は、出来るだけ、膝を曲げ、足の力を意識して持ち上げるようにしましょう。また、軽い荷物であっても、頻度が多くなれば、それだけ腰に負担をかけることになります。作業の時間や、重量に関係なく、負担がかからない体勢を常に保つことが重要です。



腰のストレッチは非常に大切です。寝る前に1回3セット、無理のない範囲で行ってみましょう。

鶏手羽とブロッコリーのトマト煮

<材料> 2人分

鶏手羽元 4本
塩・こしょう 適量
ブロッコリー 1/2個
玉ねぎ 1/2個
オリーブ油 大さじ1
トマト水煮(缶詰) 1/2缶
にんにく(みじん切り) 1片分
赤唐辛子 1本
白ワイン 大さじ2
塩 小さじ1/4程度
こしょう 少々

<作り方>

手羽元は骨にそって縦に2ヶ所ほど切りこみを入れ、塩・こしょうをする。
ブロッコリーは小房に分け、固めに下ゆでする。
玉ねぎは細めのくし形に切る。

- 鍋にオリーブ油を熱し、手羽元を強火で焼く。全体に焼き色がついたらとりだす。
- 鍋ににんにくと、ちぎって種をとった赤唐辛子を入れて炒め、香りが出たら玉ねぎを加えて炒める。
- 白ワインを加えて煮立たせ、トマト水煮をつぶしながら加える。再度煮立ったら手羽元を戻し入れ弱火で10分ぐらい煮る。ブロッコリーを加えて塩・こしょうで味を調え、4～5分煮る。

