

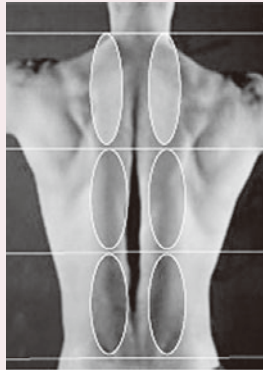
痛みのカラクリ⑤

Vol. 15
Medical life advice

清泉クリニック整形外科
末永健治・脇元幸一
(理学療法士) (理学療法士)

今回は、『慢性痛のカラクリ』のうち“背骨のS字の並びを崩してしまう3つの主な原因の3つ目(体力低下)の筋力評価法と解消法をご紹介します。

体力低下になると手足の筋力や柔軟性をうまく発揮できなくなります。今回は、体力低下のもう一つの要素である「柔軟性」を簡単に評価できる方法をご紹介します。



背骨の並びを崩してしまう原因～その4

原因③: 体力低下

(背中を叩いて「下1/3」が痛かった方)

→ 運動不足、運動量と体力の不釣り合いなどで、体力の低下が引き金となります。

～柔軟性評価～

柔軟性の評価方法を3つご案内いたします。

1. もも裏の柔軟性

写真右のようにその場で立った状態から前屈して指先が地面につくかどうかをみます。写真右のように地面に着く事が出来た人は合格。これで、もも裏の柔軟性をみる事ができます。



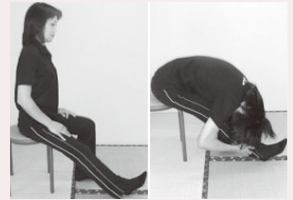
2. もも前の柔軟性

写真右のように椅子に座った状態で足首を持ちます。そのまま体と足が一直線になる事が出来るかどうかをみます。写真右のように体と足が一直線になる事ができた人は合格。これで、もも前の柔軟性をみる事ができます。



3. 背中の柔軟性

写真右のように片足をなげだした状態で頭が膝につくかどうかをみます。写真右のように頭が膝につくことが出来た人は合格。背中の柔軟性をみる事ができます。



■ 3つとも合格だった方:

柔軟性は優秀です。もしかしてタコ人間!?

■ 2つ合格だった方:

比較的体は柔らかい人ですね。普通というところですか。

■ 1つ合格だった方:

これは黄色信号ですね。いつ赤信号になってもおかしくありません。

■ すべて不合格だった方:

危険!! サスペンションのない車で走っているのと同じ状態。

さて、ご自身の点数はいかがだったでしょうか。やはり体にとってはご自身の体力に合った“適度な運動”が良いです。運動というと、玉のような汗をかくて動き回ることを考えられる方が多くいらっしゃいますが、そのような運動は身体をこわばらせるだけです。ここでは、“適度な運動”の指標を6つお示しします。

- (1) 筋肉痛が起こらない (2) 疲れを感じない
 - (3) 汗をかかない (4) 息があがらない
 - (5) 運動後のきつさが無い (6) 運動を継続したい
- 少し物足りないかもしれませんが、この程度の運動が一番効果をもたらします。是非、実践してみてください。

今回は『慢性痛のカラクリ』の“背骨の並びを崩してしまう3つの主な原因”である体力低下(柔軟性評価)についてお話ししました。これまで生活習慣の改善方法をお示しいたしましたが、生活習慣が改善されるまでには時間がかかるものです。次回は、慢性痛を解消する体操と予防のリハビリをご紹介します。

清泉クリニック整形外科

〒892-0823 鹿児島市住吉町12-16

TEL: 099-223-1936 ホームページ: <http://seisen.info>