

Healthy Column

■ 3つの腰痛改善のプロセス

1. ストレス腰痛の改善効果

原因となっている【ストレス】が「呼吸」と「正しい姿勢」で解消することで改善される。

2 正しくない姿勢で背骨の歪みからくる腰痛改善効果

背骨(首～腰)のバランスがとれず正しい姿勢が保てないことで、頭や身体の負荷が1点に集中し腰痛が起こる場合もあります。

体の軸をつくるインナーマッスル(深層筋)が鍛えられることによって、頭や肩の位置が正しい位置となり、また、【腹横筋】コルセットのような役割で腰周りを安定よく支えてくれ【正しい姿勢】を保つことができる。そのことで、

A、頭や身体を支える負荷がバランスを崩した腰の一点でささえず分担して支えることができる。

B、背骨間がしっかり保てることで、骨の間にある【椎間板】の役割であるクッションの働きが損なわれずに柔軟性をもつことができ、神経圧迫や骨同士がぶつかる等での刺激を軽減することができる。

※AとBにより腰痛が改善される。

3. 正しく動かせない事からくる腰痛改善効果

動作をするときに、腰を丸くしながら座る立つ動作をしたり、股関節や膝を正しく動かさないことで、腰への負担をかけてしまうためにおこる腰痛が「正しい姿勢」で「正しく動く」ことで改善される。

◆アメリカの3大フィットネスと言えば、ヨガ・ピラティス・太極拳とされています。