



「肩こりと腰痛の予防と対策」 健康長寿に向けての 身体づくり」

第39回ボランテア研修会

第三十九回ボランテア研修会を、二月二十日(日)十時から、小倉リーセントホテルで開催いたしました。講師には、ひらの整形外科クリニック院長平野薫先生をお迎えして、「肩こりと腰痛の予防と対策」健康長寿に向けての「身体づくり」と題して講演をしていただきました。

今回は、「さわやか」のボランテアさんの他に、ひらの整形外科クリニックのスタッフと、その患者さんやご家族の方々と事務局を含め、総勢五十七名が参加しました。

講演後には、ひらの整形外科クリニックの理学療法士の方による実践の指導がありました。

初めに、山田理事長が、「最近事務局の中でも肩こりや腰痛の話題や、その自己流



平野 薫 先生

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、高齢化社会等により、骨・関節・筋肉などの運動器の機能不全によって要介護状態や要支援のリスクが高まった状態をロコモティブシンドロームといいます。下記の図にあるものが一つでも当てはまる節があれば、ロコモティブシンドロームの始まりです。



ロコモティブシンドローム 7つのチェック

司会の梶原常務理事から、平野先生のプロフィールが紹介されました。講師の平野先生は、昨年四月に小倉北区にひらの整形外科クリニックを開院され、従来の整形外科治療に限らず、

健康長寿のための正しい呼吸法

最初に平野先生は、「皆さんと一緒に深呼吸しましょう」と言われ、全員が立ち上がって行いました。

運動器リハビリテーションを中心とした西洋医学の応用や免疫を高める生活指導も含めて、個々のもつ「自然治癒力・免疫力」を高めるような治療を心がけておられるそうです。

息を吐きます。完全にはききつたら、今度は、鼻から空気を吸ってください。

その時、必ず鼻から吸いましょう。息を吐いた際に、腹筋が引き締まる感じがあります。これが鼻呼吸の基本となり、それが腹式呼吸です。鼻から息が入ると自然にお腹が膨れます。この時の姿勢が大事です。腹筋が締まった時に腹圧がかかっています。これが今日の演題にあります。正しい姿勢で行うことが、長生きのための呼吸法なのでぜひ皆さん習得して帰ってください」と熱く述べられました。

また、その呼吸法の医学的根拠なども詳しく説明されました。

「ゆっくりと息を吐ききること、自律神経の中の副交感神経の機能が高まるということがわかっていきます。副交感神経は安らぎの神



経で、ゆったりと精神と肉体を落ち着かせてくれます。逆に息を思いっきり吸うと、交感神経が活発になってしまい、かえって緊張が高まってしまいます」と話されました。

その後、今の日本の高齢者の現状について話され、政府も運動の大切さを全国に広めようとしています。

日ごろから意識的に体を動かして、週二回、一回に三十分程度の運動をしましょう。

そこで、『一に運動、二に食事、しっかりと禁煙、最後にくすり』何か症状がでて、すぐに薬に頼らないように自分の持っている身体を高め、しっかりと治しましょう。

生活の中で運動というのをもう一度見直して、しっかりと運動をしていきましょう。要介護者が、筋力トレーニングをしたら、柔軟性も

(裏面につづく)



バランス能力も筋力も全てアップするデータが出ています。でも内臓疾患を持っている方、高血圧、心臓病や、整形外科疾患、運動器不安定症に該当される方は、必ず医師の診察、指導を受けて運動をしてください。無理な運動をすると逆効果となります。

肩こりと腰痛の話

「肩こりの原因は、姿勢や脊椎のバランスが悪くなったり、整形外科疾患の原因で肩がこる、あるいはストレスなどが非常に大きな問題です。目の疲れなどもあります。」

腰痛の原因は、肩こりと一緒に姿勢、脊椎のバランスが悪くなる、整形外科疾患がある、ストレスでも腰痛がきます。運動不足や過度の運動も身体の負担になります。

平野 薫 先生のプロフィール

昭和36年8月 京都生まれで久留米で育ち
昭和55年 久留米大学附設高等学校卒業
昭和62年 九州大学医学部卒業
九州大学医学部整形外科入局
昭和63年 国立小倉病院勤務
平成 元年 九州大学医学部病理学教室
臨床大学院入学
平成 5年 同卒業
新日鉄八幡記念病院勤務
平成 6年 広島赤十字原爆病院勤務
平成 7年 JR九州病院勤務
平成 8年 新日鉄八幡記念病院勤務
(総合せき損センター研修 含む)
整形外科主任医長
リハビリテーション科部長
平成22年4月 ひらの整形外科クリニック開院
(一部抜粋しています)

「肩こり、腰痛など運動器の痛みとは、筋肉の連鎖状に影響し合っています。どこか一ヶ所だけ治そうとしてもなかなかうまくいきません。身体全体のバランスや、ゆがみを改善することが、痛みの治療に大切です。運動器の疾患は運動によって治し、運動によって良くなります」と話されました。

また、約八十%の人が人生で一回は腰痛を経験するとも言われています」と話され、症例のレントゲン写真や、資料で詳しく説明されました。

人間の「自律神経」として、絶妙のバランスをとりながら私たちの日々の生活・活動を支配しているのですが、このバランスが崩れると体調も崩れてしまいます。特に、「ストレスの多い現代社会」において、イライラと落ち着きなく、常に何かに追いつめられるような生活をしていると、「交感神経」と「副交感神経」のバランスが崩れると、

交感神経と副交感神経



肩こりQ&A

Q・肩をたたくのは効果がありますか？

A・逆効果になる事が多いです。強くたたくと返って筋肉を硬くしてしまいます。できれば、やめてもらいたいです。手で肩を揉むようにしてあげるほうが良いです。

「交感神経」が優位になると、「免疫力は低下」して、「病の発症」へと流れていきます。逆に、「副交感神経」が優位になると、「免疫力も高まり」、「病の治癒・健康な精神と肉体」へと導かれます。

日頃より、「免疫力」を高め、副交感神経を優位に

する食材（上図参照）をとるように心がけましょう。と話されました。

その後、理学療法士の方による「肩こり腰痛体操」の実践に移りました。（別紙参照）最後に、多くの質問に答えていただき研修会は、十二時に終了しました。



「さわやか」のボランティアさんとひらの整形外科クリニックのスタッフ

Q・肩こりなどに貼るときに暖かいシップと冷たいシップの使い分け方がありますか？

A・シップとは、痛み止めの薬と違って、痛み止めや冷やす効果はほとんどありません。シップを貼った上からカイロ等をのせて暖める方法が遥かに温まります。