

腰痛対策 最前線

第9回 腰痛セルフケアの ACE(エース)と美ポジの紹介



東京大学 医学部附属病院 22 世紀医療センター
運動器疼痛メディカルリサーチ&マネジメント講座
特任准教授 松平 浩
<http://www.lbp4u.com>



私の連載も、いよいよ残り2回となりました。今回は、腰痛の治療および再発予防対策として最近提案している腰痛エクササイズ、ACE (エース) コンセプト^{注1} (図1) と、美ポジコンセプト^{注2} (図1) を紹介します。

タイプ1 Alignment アライメントの適正化

ここでのアライメントとは「背骨の並び」のことで、姿勢に近いと考

えてください。猫背・前かがみが続くとアライメントが乱れ、背中の筋肉が必要以上に収縮して腰の負担が大きくなるのですが、生体力学という分野の研究からわかっています。私は、この腰に負担がかかった状態を「腰痛借金」と呼んでいます。悪い意味での「塵も積もれば山となる」で、「腰痛借金」が知らぬ間に少しずつたまっていくと、ある日突然「ぎっくり腰」「椎間板ヘルニア」の腰痛2大事故が起こってしまうかも

れません。いつでもどこでもできる「腰痛借金対策」がこれだけ体操です (第6回参照。YouTubeでも実演、「松平浩」で検索)。ご高齢の方や体が硬くて十分骨盤を押し込めない場合はうつ伏せから始めるとよいでしょう。腰ベルトに頼りがちな慢性腰痛の方は、背中の筋肉が硬くなり血流も悪くなっています。痛気持ちいい程度までストレッチするこれらの体操をすることで、筋肉の血流を改善して発痛物質の分泌を

括的な健康管理としても不可欠であるといえます。

ACEをねらえ!

ヨガや太極拳は、タイプ1~3 (ACE) すべての要素を持っているパフォーマンスです。美ポジ体操も含め、自身に必要なエクササイズを見極め、少しずつでもACE、つまり今回紹介したすべてのタイプのエクササイズをバランスよく行う習慣が身につけば、腰痛知らずのまま美しく健康寿命を延ばすことにつながります。

減らす効果も期待できます。

タイプ1の発展系 美ポジコンセプト

背骨の本来あるべき自然なS字カーブの状態 (理想的なアライメント) では、背中の筋緊張と腰への負担が大きく減ります。私たちは、この理想的で緊張のない美しい姿勢を Beautiful Body Balance-Position (通称「美ポジ」と定めました (図

腰痛借金を作りにくくし、かつ美ポジをクリエイトしやすくするためには、背骨を1つ1つつないでいる

タイプ2 Core muscles (コア) 深部筋の強化

これだけ体操と同じくYouTubeで公開しています (図3)。動きを覚えて1回行えば、気分爽快になること請け合いです! 男性も含め、みんな楽しく取り組み、職場の空気感もよくなるでしょう。

タイプ3 Endogenous activation 内因性物質の活性化

ウォーキング、サイクリング、水中運動など全身的な有酸素運動は、心身によい内因性物質の活性化に役立ちます。前回、ウォーキングはセロトニンを活性化することで、脳機能の不具合を調整しメンタルヘルス対策として役立つことを紹介しましたが、ほどよく脳内麻薬物質も分泌するので、慢性的な痛みの治療としても有酸素運動は有用です。さらには、がん、アルツハイマー病、生活習慣病の予防に役立つ抗炎症作用のある内因性物質が有酸素運動により筋肉内で効率的に作られるため、包

図2 美ポジコンセプト



© All rights reserved, Ko Matsudaira, 2015

図4 アームレッグレイズ&スクワット



図3 美ポジ体操 (一部抜粋)



図1 腰痛エクササイズ ACE(エース)をねらえ!

タイプ1 Alignment アライメントの適正化

これだけ体操

美ポジ

タイプ2 Core muscles 深部筋の強化

腹横筋

多裂筋

タイプ3 Endogenous activation 内因性物質の活性化

* ちょっとだけ速回りするクセをつけましょう。
* できるだけ階段を利用しましょう。

© All rights reserved, Ko Matsudaira, 2015

* 1 2014 年グッドデザイン賞受賞 <http://www.g-mark.org/award/describe/40748>
* 2 <http://www.okamura.co.jp/product/seating/pirouetto/>

注1 F.M. アレクサンダーの発見した原理にもとづき、心身の不必要な緊張に気づき、緊張をやめていくことを学習する方法
注2 ヤマナ・セイクが生み出した、ボールに体重をかけることで骨や筋肉を効果的に刺激しつつ身体の緊張をほぐすストレッチ法