

腰痛の約85%は原因不明!?

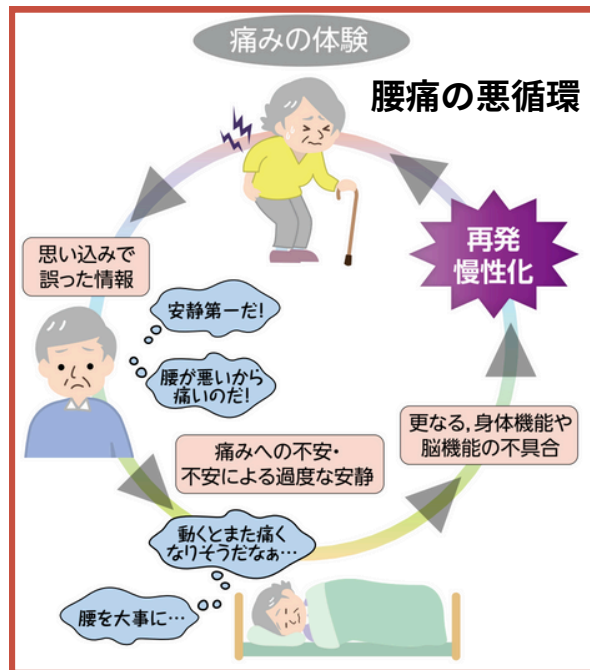
国民の80%が、一生に一度は「腰の痛み」を経験すると言われています。

腰痛症には、レントゲンやMRI画像などで原因部位がはっきりしている腰痛（脊椎分離すべり症、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症等）と、ぎっくり腰のように原因がはっきりしない腰痛があります。

「安静」は世界の非常識！

日本では「痛みがあると安静に」と思われがちですが、世界では「安静は最小限、腰痛があってもできるだけ生活や仕事を続ける」ということが一般的です。

※ただし、腰痛の原因が分かっている時は、無理に運動はせず、医師の指示に従いましょう。



※理学療法士ハンドブックより引用

普段の姿勢や環境は？

腰痛体操やストレッチ等は非常に重要です。それと同じぐらいに普段の姿勢や動作、周囲の環境が腰痛には影響します。あなたの日常を見直しましょう。



笑っていますか？

痛みは気持ちや身体の状態により影響を受けるといわれています

痛みを減少させる理由

- ◎鎮痛薬 ◎人とのふれあい
- ◎睡眠 ◎緊張感の緩和
- ◎理解 ◎不安の減退

痛みを増大させる理由

- ◎不快感 ◎不安
- ◎不眠 ◎恐怖
- ◎疲労 ◎抑うつ

※理学療法士ハンドブックより引用

【発行者】

神社ヨガこまいぬ
土谷渚（やまねこ先生）
豊後大野市三重町赤嶺990

ヨガの
ホームページ



神社の
ホームページ

