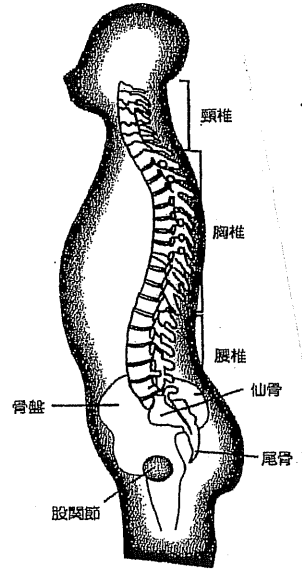


# リハビリニュース NO.4

## ～体重増加と腰痛との関係～

人間は二本足で直立・歩行しており、背骨は「柱」の役割をしています。背骨は正常 S 状にカーブしており、横からみると、首の骨（頸椎）は前に、胸の骨（胸椎）は後ろに、腰骨（腰椎）では前に緩やかに曲がっています（生理的前弯）。

この生理的前弯が崩れると腰痛になる危険性が高まります。



## ☆体重増加がもたらす腰への負担☆

### 1. 姿勢の変化

- **腰骨である腰椎は横からみると前に湾曲（生理的前弯）**  
⇒立位や座位の姿勢を続けると体重の負荷により上下に圧迫する力が加わります。  
⇒体重増加により腰椎の生理的前弯がくずれ、腰痛となります。
- **肥満によってお腹に脂肪がたまってしまっている状態**  
⇒体がお腹の重さによって前の方に倒れやすくなります。  
⇒それを防ごうと体の後にある背筋に大きな負担がかかります。

### 2. 筋力

- **体を支える筋肉である腹筋と背筋の割合は腹筋 3：背筋 7**  
⇒肥満の方の多くは腹筋群の筋力が低下しがちになります。  
⇒このことによって背筋への負担が増します。

### ☆腰痛を軽減するために…☆

腰痛を軽減するためには、減量を行い腰椎や背筋にかかる負担を減らすことが大切です。食生活はもちろん、日々の運動が大切になってきます。運動は脂肪燃焼に効果がある有酸素運動が最も適しています。有酸素運動にはウォーキングやサイクリング、水泳が挙げられます。



食生活に気をつけながら運動を取り入れ、大切な腰を守りましょう！！