

オフィスで
できる

ツボ押し& ストレッチ

腰痛
解消編

日本人の約10人に1人が症状を感じている腰痛。腰痛には、椎間板ヘルニアや骨粗しょう症などの原因がわかる「特異的腰痛」と、痛みの原因が特定できない「非特異的腰痛」があります。腰痛で悩む約85%の人は「非特異的腰痛」で、姿勢だけでなく、ストレスや環境的要因などが複雑に絡んで発症するといわれています。徐々に寒くなるこれからの時期は、体が固まりやすくコリにつながるのに要注意。つらい腰痛をツボ押し&ストレッチで緩和しましょう。



NG 悪い姿勢

座っているときは姿勢が崩れやすいので要注意。デスクワークなどで長時間座ったままの状態が続くと、腰への負担が大きくなり、痛みが発症しやすくなります。

NG ストレス

ストレスも腰痛の大きな要因。ストレスが蓄積すると、自律神経のなかで緊張状態を作り出す交感神経の働きが高まり、筋肉が緊張し腰への負担が増えてしまいます。

ツボ押しでケア!

ようたいてん 腰腿点

手の甲の人差し指と中指の間、小指と薬指の間の2カ所にあるのが腰腿点です。腰腿点はぎっくり腰などの急性の腰痛に効果があるといわれています。毎日刺激することで、慢性的な腰痛のケアや予防にもつながるので、定期的に指圧しましょう。

手順

- ①親指の腹を使い、5～10回ほど指圧する。
- ②残りのツボも繰り返す。

\ POINT /

腰の痛みが強いときは、指圧も少し強めにするのが◎



ストレッチでケア!

上半身ひねりストレッチ

デスクワークなどで長時間同じ姿勢を続ける人は、休憩時間などを利用して、定期的に腰回りの筋肉をほぐすことで腰痛を緩和することができます。座る際は、クッションなどを使って、正しい姿勢を保つことも心がけましょう。

手順

- ①背筋を伸ばした状態で椅子に座る。
- ②片手を肘かけに乗せ、逆側から上半身をひねり、正面に戻る。
- ③ゆっくりと左右5回ずつを目安に繰り返す。

\ POINT /

肘かけがない場合は腕を組んだ姿勢でOK!

