

## ギックリ腰

「朝起きて、ズボンをはこうとしたら、腰のあたりが、ギクッとして、それから、腰が痛くて、腰が伸ばせない。」「朝、顔を洗おうとして、前かがみになった時に、腰の部分に、電気が走った様になり、腰が痛くて。」といった人が、意外に多く見られます。年令的には、四十才頃から、六十才前後の人に多い様です。男女差は、特にない様です。これは、今迄休ませていた、腰や背中の筋肉を、急に動かすことによって、筋肉捻挫（すじ違い）が起こり、この様な症状を引き起こす。これがギックリ腰と呼ばれているものです。この他に、お布団をたたんで押し入れに運ぼうとして持ち上げる時、急に腰がギクッとして、そのまま立ち上がれなくなったなどです。床の上の物などを持ち上げる時に、両膝を伸ばしたまま腰を前に曲げて、ヨイショと持ち上げるのは、腰の筋肉に大変な負担がかかります。両膝を十分に曲げお尻をおとして、背すじは、出来るだけ直すぐにしたまま、両膝を伸ばすのと同時に持ち上げていくと、腰を痛めにくい。この様な、腰痛を防ぐには、日頃から、背骨を支えている、腰の筋肉や、腹筋を鍛えて、強くしておけばよい。方法としては、入浴後、筋肉が柔らかくなった後、腹筋運動、背筋運動を各々5回～10回づつ位、行えばよい。一度に回数を欲張らず、毎日、継続することが必要です。

平成6年7月  
山藤 修輔