

みんなちがって、みんないい



【体を温める生活】

こんにちは！看護師の兼氏です。

寒い日が続いていますね。寒さに伴い、肩こりや腰痛を強く感じておられる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？
寒くなると、血管が収縮し、血行が悪くなります。そのため、筋肉が硬くなって、痛みを生じます。
そこで、今回は『体を温める方法』をいくつかご紹介したいと思います。

① 入浴

ご自分の体の冷えに合わせ、10分ほどで汗が出てくる適温を探してみてください。
一般的には、38～40℃のお湯に浸かると良いと言われています。
シャワー浴をされている方は、足湯をしながら行うのがおすすめです！



② 食事

寒い時期の寒冷地で、地下(地中)で育つものは体を温めてくれます。
つまり、冬が旬の食材です！オレンジや黄色など暖色のものが多いので、
見分けるポイントにしてみてください。旬の食べ物を食べると良いというのは
理にかなっていますね。また、発酵食品も代謝を良くする酵素が含まれている
ため、体を温めてくれます。



③ 筋トレ

筋肉量が多いと、たくさんの熱が作れるため体が冷えにくくなります。筋肉の70%は下半身に集中しているので、太ももやふくらはぎ、お尻を鍛えましょう！
ウォーキングも効果的ですよ。



寒い冬を少しでも快適に乗り切れるよう、ぜひ参考にしてみてください☆

【雪かきの腰痛予防】

こんにちは、理学療法士の川原です！

2月に入っても積雪が続き、雪かきで腰痛が…とお悩みの方もおられるかと思います。
今回は雪かきでの腰の負担を軽減するワンプイントをお伝えします。

それは『股関節の力を使う』ことです！右図(上)のように、股関節があまり曲がらずに腰から曲がった姿勢で雪を持つと、大殿筋(だいでんきん)というお尻の筋肉に力が入りにくいです。その分、腰椎周りの筋肉に負荷がかかり、腰痛を引き起こす要因になります。

股関節が曲がっていない



そこで右図(下)のように、股関節を曲げて腰椎は真っ直ぐ保ちながら雪を持つと、大殿筋に力が入ります。腰椎の姿勢が保たれることや、腰椎周りの筋肉に頼る割合を減らすことで腰の負担軽減に繋がります。

股関節が曲がっている



注意点としては、股関節が曲がっている姿勢は前方に重心が移動するため、慣れていないとバランスが取りづらいことがあります。普段から股関節を使う動作に慣れることで、腰痛が生じにくい身体を目指していきたいですね！

リハビリ体操動画：椅子からの立ち上がり

木のおうちでは股関節を使った動作や運動も動画でアップしています。良かったら参考にしてください！

