

健康

腰痛持ちの皆さん、これだけ試してみてください！

患有腰痛的朋友们，都来试试吧，就这么一个简单动作！

想必有很多人被慢性腰痛所困扰。有的是去看了骨科医生或做了按摩理疗无效而放弃，有的则是靠吃止痛药或注射将就维持。估计这样的情况一定不少吧？

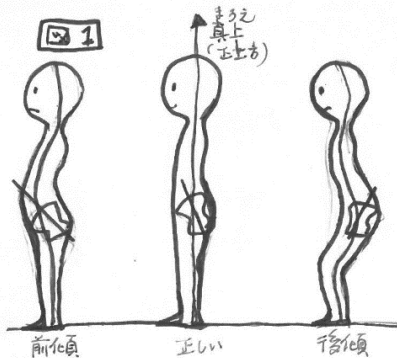
本刊过去也曾介绍过预防腰痛的体操，其文章可在中心网站「中国帰国者向け情報誌」(面向归国者信息刊)→「バックナンバー」(过期期刊号)→“健康与疾病”第 54 号、第 57 号栏目中阅读。

笔者本人也患有腰痛病，尝试过多种方法，都效果不佳。但这回得知了一个好方法，只需做一个动作即可，于是就半信半疑地试做了一周，结果 40 多年的腰痛真的消失了。

那就是经常保持骨盆直立向上，仅此一项。腰痛的原因虽因人而异，但哪本书上都指出了一个共同点：骨盆的正位。然而，每个人的姿势又各有各的习惯，所以要自己意识到并去矫正它并不是一件容易的事情。

请看图 1。右图显示的是膝盖支撑着上半身，这样会给膝盖带来很大压力。相反，左图显示的是腰部翘曲着，这又会给腰部造成更大的压力。中图才是正确的姿势。骨盆稍微向前倾斜着。骨盆略微前倾就是恰到好处的姿势。同时脑子里想象头顶像是被一根绳子从正上方悬挂起来！

我们再来仔细看看图 2。在后背与墙之间留有一个手掌大小的空隙即可，大于(前倾)或小于(后倾)这个宽度都是不合格的。



慢性な腰痛で悩んでいる人は少なくないと思います。整形外科や整体に通ってもダメだったと諦めている人、痛み止めや注射で過ごしている人も多いのでは？

本紙でも、今までに腰痛予防体操などを紹介してきました。その記事はセンターサイトの「中国帰国者向け情報誌」→「バックナンバー」→「健康・病気」コーナーの 54 号、57 号で読めます。

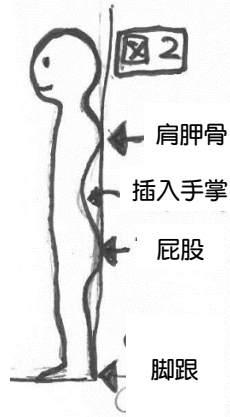
筆者も腰痛持ちでいろいろ試してみたのですが、なかなか治りませんでした。ところが、今回これ一つだけと言われて半信半疑で一週間あることに気を付けてみたら、40 数年来の腰痛が消えてしまったのです。

それは、骨盤を常に立てる、これだけです。腰痛の原因は人によって違いますが、どの本でもこの骨盤の姿勢については共通して指摘されています。ただ、姿勢にはその人なりの癖がついていて、自分でそれに気づいて変えるのは容易ではありません。

図 1 を見て下さい。右図は膝で上半身を支えることになって膝にも大きな負担がかかっています。左図は逆に反り腰になり、腰に更に負担がかかります。真ん中の図が正しい姿勢です。骨盤が少し前傾しています。骨盤が少し前傾したぐらいがちょうどいいのです。頭頂部は真上から糸で吊り下げられているイメージを持って！

図 2 でチェックしてみましよう。背中に「掌 1 枚入るぐらいが OK、それ以上(前傾も以下(後傾)も X です。

坐在椅子上时，请看图 3。①坐得深一点儿，使尾骨接触到靠背，②坐着时肩胛骨贴近靠背，而不是整个背部（不必紧贴在靠背上），这样骨盆就会处于刚好的直立正位。若在尾骨下垫上一条卷起来的毛巾，就更



来的毛巾，就更容易帮助你

保持良好的姿势哟。

当然，仅靠这一点可能无法完全消除腰痛，但使骨

盆保持向上（略微前倾）并没有什么坏处，所以请大家不妨尝试一下吧。（An）

椅子に座るときは図3を見てください。①尾椎骨が背もたれに触るくらい深く腰掛け、②背中全体ではなく、肩甲骨を背もたれに近づけて座る（ぴったりつかなくても可）と、ちょうど骨盤が立った姿勢になります。尾椎骨下にタオルを丸めて敷くと姿勢が取りやすいですよ。

これだけで腰痛を完全に解消はできないかもしれませんが、骨盤を立てる（少し前傾）だけは守っておいて損はないですよ、試してみてくださいね。