

現代人を悩ます腰痛・膝痛—自宅で行える予防方法—

Радикулит и боли коленных суставов, заставляющие страдать современных людей -Профилактический способ, которым можно заниматься дома-

На основании исследования основы жизни народа Министерства здравоохранения труда и народного благосостояния, говорят, что среди населения предположительно 10 миллионов (Примерно у каждого 10-го человека радикулит) людей болят радикулитом. Так же как и метаболический синдром, для нас радикулит является большой проблемой здоровья. Думаем, что и среди вас наверняка есть люди, которые несколько лет страдают радикулитом. В этот раз, получив всестороннее содействие «Пункта здравоохранения» столицы Токио района Тайто, «Центр» ознакомит вас с мерами против радикулита из материала «ики ики кэнко кодза (курсы бодрого здоровья)», которое открыли (20 августа 2010 года) для китайских соотечественников престарелого возраста.

1. Стрoение тела

Прежде всего, ознакомимся со строением тела для того, чтобы глубже понимать о радикулите и болях коленных суставов. Что касается человеческого позвоночника, то 32 короткие трубообразные кости вертикально соединены между собой. Из них 5 костей поясничной части называется «ёцуи (поясничный позвоночник)», а мышцы живота и спинной хребет, наподобие корсета, в основном, поддерживают вес тела. К тому же, весь позвоночник выглядит в форме гибкой буквы S и построен так, чтобы мог выдерживать и рассредоточивать вес тела. Между этими костями есть ткань, так называемая, «цуйканбан (межпозвоночный диск)», который выполняет функцию подушечки, впитывая жидкость. Также, из-за того, что и в коленном суставе между костями есть тонкая хрящевая ткань, эластично скользит, а также смягчает большую нагрузку, которая появляется во время ходьбы или бега.

2. Причины боли

Что касается боли поясницы, то зависит от ① повреждённого позвоночника или межпозвоночного диска, зависит от ② ослабленной мышечной силы, поддерживающая поясницу во время работы или при неправильной позе для поясницы. Подавляющее большинство населения болят по причине ②, говорят, что нужно провериться в медицинском органе, если нормально, то с изменением образа жизни улучшится в некоторой степени и уменьшится

厚生労働省の国民生活基礎調査によると日本人の腰痛人口は推定1,000万人(約10人にひとり1人が腰痛)とされています。腰痛はメタボリックシンドローム同様に私たちにとって大きな健康問題になっています。皆さんの中にも長年腰痛でお悩みの方がいらっしゃるかと思えます。今回、当センターが東京都台東区保健所の全面的な協力を得て、高齢中国帰国者の方々を対象に開催した「いきいき健康講座」(平成22年8月20日)から腰痛対策についてご紹介いたします。

1. 体の構造

まず、腰痛や膝痛について理解を深めるために、体の構造について触れます。人の背骨は短い筒状の骨が縦に32本連なっています。その内の腰の部分の5本を「腰椎」と言い、この骨の周りの腹筋、背筋がコルセットのようになって体重の多くを支えています。また、背骨全体は緩やかなS字状になっていて、体の重みを吸収したり分散し

たりできるようになっています。これらの骨と骨との間には「椎間板」と呼ばれる水分を含みクッションの役割を果たす組織があります。また、膝関節にも骨と骨の間に薄い軟骨組織があることで滑らかに屈伸し、歩いたり走ったりする時に生じる衝撃を緩和できます。

2. 痛みの原因

腰痛には①背骨や椎間板の傷害によるものと、②腰に負担のかかる姿勢や作業をしたり腰を支える筋力の低下によるものがあります。腰痛人口は②のケースが圧倒的に多く、医療機関で検査をして異状がなければ生活習慣を見直し改善すること

боль.

Многие люди современной эпохи в повседневной жизни сидят согнувшись передом, не разгибая поясницу, например, по несколько часов сидят на стуле и работают за столом, также прислонившись на диване смотрят дома телевизор и тому подобное. Поясница и колени тесно взаимосвязаны, если при ходьбе неправильная поза, то для поясницы будет большой нагрузкой.

Кроме того, влияют и психологические стрессы. Когда бессознательно находитесь в напряжённом состоянии и напрягается тело, то ухудшается кровообращение и необходимый кислород, питательные вещества недостаточно поступают в мышцы, по причине которого появляются отвердение и боли мышц.

Итак, ответьте на вопросы следующей таблицы и уточните свою обычную позу.

ていどかいしょう
である程度解消できるといわれています。
げんだいじん にちじょう ちようじかんいす すわ で
現代人は日常生活で長時間椅子に座ってデスクワークをしたり、家でソファーにもたれてテレビを見たりするなど、前かがみに腰を丸めていることが多いです。腰と膝は密接で歩くときに姿勢が歪むと膝への負荷も大きくなります。
せいしんてきすとれす えいぎょう むいしき
また、精神的ストレスも影響します。無意識のうち緊張して体に力が入ると血流が悪くなり筋肉に必要な酸素や栄養素が十分に行き渡らず、コリや痛みが生じます。
つぎ ひょう しつもん こた ふだん じぶん
では次の表の質問に答えて普段の自分の姿勢を確認してみてください。

あなたの姿勢は大丈夫?! (該当する項目の□にレ印を書いてください)

A у Вас нормальная поза?! (Соответствующий пункт □ отметьте галочкой.)

1、立った時 1. Когда стоите :

- 体が反っていませんか? Не искривлено ли тело?
- 猫背になっていませんか? Не сутулитесь ли?
- 顎を引きすぎていませんか? Не слишком ли вытянута челюсть?
- 左右のどちらか一方だけに重心がかかっていませんか? Не смещён ли центр тяжести тела?

2、座った時 2. Когда сидите :

- イスの座面の前の方に座っていませんか? Не сидите ли на передней части стула?
- 極端に高いあるいは低いイスに座っていませんか?
Не сидите ли на чрезмерно высоком или же низком стуле?
- 柔らかすぎるクッションに座っていませんか? Не сидите ли на чересчур мягкой подушечке?
- 足を投げ出していませんか? Не сидите ли с вытянутыми ногами?

3、寝る時 3. Когда спите

- 柔らかすぎる寝具を使っていませんか?
Не пользуетесь ли чересчур мягкой постельной принадлежностью?
- うつぶせで寝ていませんか? Не спите ли лицом вниз?

4、歩く時 4. Когда ходите

- 体を斜めにして歩いていませんか? Не ходите ли чуть наклонившись на бок?
- 背中を丸めて歩いていませんか? Не ходите ли согнувшись спину?
- 体が反りすぎていませんか? Не слишком ли искривлено тело?
- 内股又は外股で歩いていませんか? Не ходите ли носками внутрь или наружу?

3. Правильное положение тела

Впредь постарайтесь подсознательно исправлять

3. 正しい姿勢

по тем отмеченным пунктам.

Теперь поспытайте на самом деле, так как эти пункты способствуют принятию правильной позы, как например, ① стоять, ② сидеть, ③ спать, ④ ходить, ⑤ держать вещь.

① **Стоячее положение** : Стоять ровно, чтобы затылок, ягодицы, пятки были плотно к стене и от этих трёх соприкосновений примет позу прямой линии.

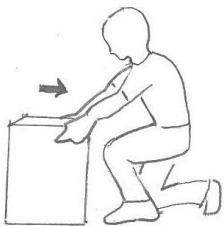
② **Сидячее положение**: Выпрямить спинной хребет, слегка подтянуть подбородок. Садитесь ягодицей плотно до спинки стула, а колени чуть выше ягодицы. Ступни плотно поставить на пол.



③ **Положение во время сна** : Спать ничком не желательно. При болях легче спать боком или же на спине. Во время сна на спине под коленями подложить подушку. Избегать чересчур мягкую постель (Из-за того, что проваливаются

спина и ягодица, усилится искривление в переднюю сторону).

④ **Положение во время ходьбы** : Такое ощущение, как будто сверху притягивают ниткой. Наступать ногой с пятки. Ходить прямо, слегка расправляя пальцы, как бы на цыпочках.



⑤ **Положение, когда приподнимаете тяжёлые предметы**: По возможности ближе подходить к предмету. Хорошо сгибать колени, а поясницу не сгибать.

Что касается позы тела, то не заметите как деформируется и происходит искривление. Пока не привыкнете, хорошо бы друг друга в семье следить за позой. И последнее, для правильной позы и предотвращения радикулита нельзя находиться в одной позе (Особенно, у кого радикулит.) длительное время, разумеется, важно поддерживать соответствующий вес, умеренно заниматься физическими упражнениями, а также достаточно отдыхать. Как написано, поясница является необходимой частью тела. Если повредить поясницу, то в различных ситуациях повседневной жизни возникают трудности, поэтому постарайтесь вести соответствующий образ жизни, чтобы не повредить поясницу.

(YM)

ひょう ちえっくが つ けられた 項目は 今から 意識して 改善するように しましょう。

次は①立つ、②座る、③寝る、④歩く、⑤荷物を持つといった時の正しい姿勢作りのポイントですので実際に試してみてください。チェックの数が多かった人は、違和感があるかもしれませんが、苦しくならない程度に行ってください。

① **立った姿勢**…壁に後頭部、お尻、踵をつけて、3つの接点が一 直線になるように立つ。

② **座った姿勢**…背筋はまっすぐ、軽く顎を引く。お尻は背もたれに密着して、膝はお尻よりやや高め。足の裏は床にぴったりつく。

③ **寝るときの姿勢**…うつぶせ寝は避ける。痛みがある時は横向きで前かがみが楽。あお向けの場合は膝下に枕を置く。柔らかすぎる寝具は避ける(背中・お尻が落ち込み、前方への湾曲が強まるので)。

④ **歩くときの姿勢**…真上から糸で吊られている感覚。足の踵から着地する。つま先を軽く開いてまっすぐ歩く。

⑤ **重い物を持ち上げるときの姿勢**…物にできるだけ近づく。膝をしっかりと曲げて腰は曲げない。

姿勢は無意識のうちに崩れ、歪みやすいものです。慣れるまで家族で互いに姿勢をチェックし合うのもよいかもしれません。

最後に、腰痛予防のためには正しい姿勢はもとより同じ姿勢(特に中腰)を長時間とらないこと、適正な体重を保つこと、適度な運動と十分な休養をとることも大切です。腰は文字通り身体の要です。痛めると日常生活の様々な場面で支障を来しますので腰にやさしい生活習慣を心掛けましょう。

(YM)