

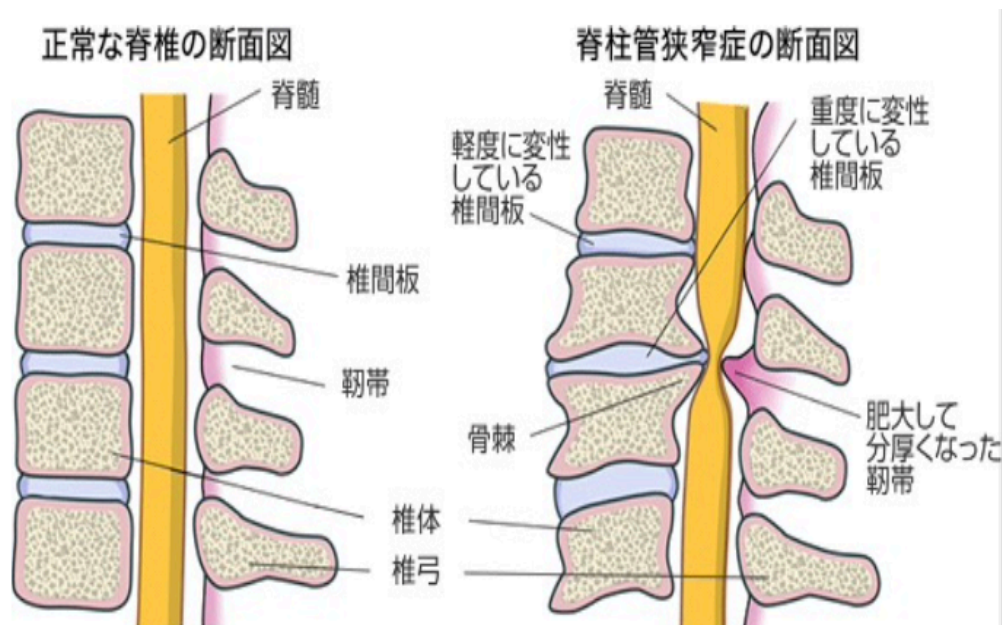
変形性脊椎症

一般的な症状

変形性脊椎症とは年齢を重ねたことによって、脊椎を構成する椎体という24個の骨と、その間にあるクッションの役割を果たしている椎間板に変化が起きることをいいます。変化があまり大きくなければ無症状のことがほとんどです。

しかし、椎間板の変化が進むことで、腰・背中の痛み、動きづらさなどの症状が引き起こされます。

また、神経根や脊髄が圧迫されて左右両方の手足に痛み・しびれ・動かしづらさが生じる「頸椎症性脊髄症」や、長い距離を続けて歩くことができないといった症状が現れる「脊柱管狭窄症」などの疾患につながることもあります。



このまま放置すると・・・

椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症（せきちゅうかんきょうさくしょう）を引き起こすことがあります。合併症を起こさないためにも、快適な日常生活を送るためにも、今できことをやりましょう。

変形性脊椎症の予防と改善

日常生活で取り入れられる改善法

薬物治療や器具を使う治療などもありますが、生活の中に取り入れることのできるトレーニングや体操もあります。治療法をいくつかご紹介します。

・運動療法

腰を支える力の強化、老化防止、ストレス解消、肥満解消
例) 筋力トレーニング、腰痛体操、水中ウォーキング、水泳

・温熱療法

腰部の血行改善

例) 入浴、ホットパック、カイロ、腹巻

良い姿勢を保ちましょう！

日常生活で姿勢を正しく保つ必要があります。

神経の圧迫は腰をまっすぐに伸ばして立つと強くなり、前かがみになるとやわらぎますので、歩く時には杖をついたり、シルバーカーを押して腰を少しかがめるようにしましょう。そうすると楽に歩けます。また、自転車こぎも痛みが起こりにくいので、よい運動になります。

ヒラックスでの改善プログラム

温熱療法

温熱をすることにより、全身の血行が良くなり筋肉や骨などに栄養がいき、それぞれの機能が向上し体質改善がしやすくなります。

ボディケア

マッサージとストレッチを行うことにより、使いつぱなしの筋肉をほぐします。負担のかかっていた首や腰の筋肉やその周囲の背中やお尻の筋肉をマッサージすることで首や腰への負担が軽減され、痛み等が緩和されます。

ウォーキングマシン

身体全身の筋肉の偏りや筋肉不足により、身体が歪んでしまったりすることで、骨に負担がかかってしまうので主に腰から下肢で身体を支えている為、こちらの機械は変形性脊椎症の予防と改善が見込めます。



ご利用者様の声

私はつい最近変形性脊椎症と診断されました。軽い神経症状が出てきたため、なにかしないとまずいと思い、ヒラックスに通うことになりました。マッサージや温熱をした後はとても身体が楽になります。また運動をした後はとてもスッキリします。なぜもっと早くヒラックスに通わなかったのかと後悔しています。本当にありがとうございます。



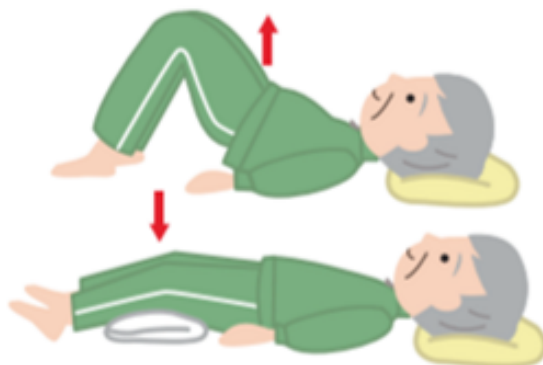
81歳女性 要介護1

ご自宅でできるケア

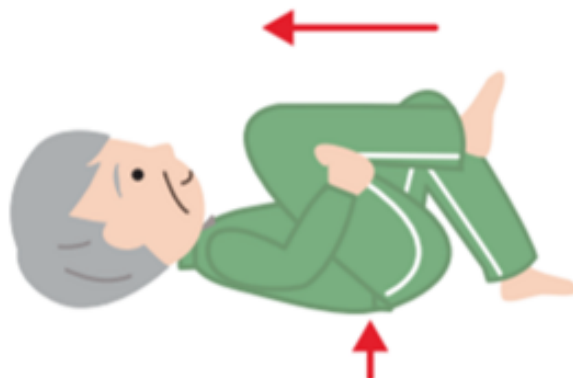
変形性脊椎症に効果的な運動

● 各1セット10~15回で、2~3セット行いましょう

- ・息を吐きながらお尻を5秒間持ち上げましょう
- ・身体と足が平行になるところまでお尻を持ち上げましょう
- ・足や太ももではなく、お尻に力を入れましょう



- ・息を吐きながら、片足を抱えて膝を肩に近づけるようにして、20秒間とめてください。
- 次に、もう片方の足を同じようにして下さい
- ・お腹の力を抜いて、お尻や腰が伸びるようにしましょう



変形性脊椎症に良い食材

こちらを摂取することで予防・改善することができる食べ物です。

一つでも多く摂取するよう心がけてください。



そばのひ孫と孫は優しい子かい？納得！