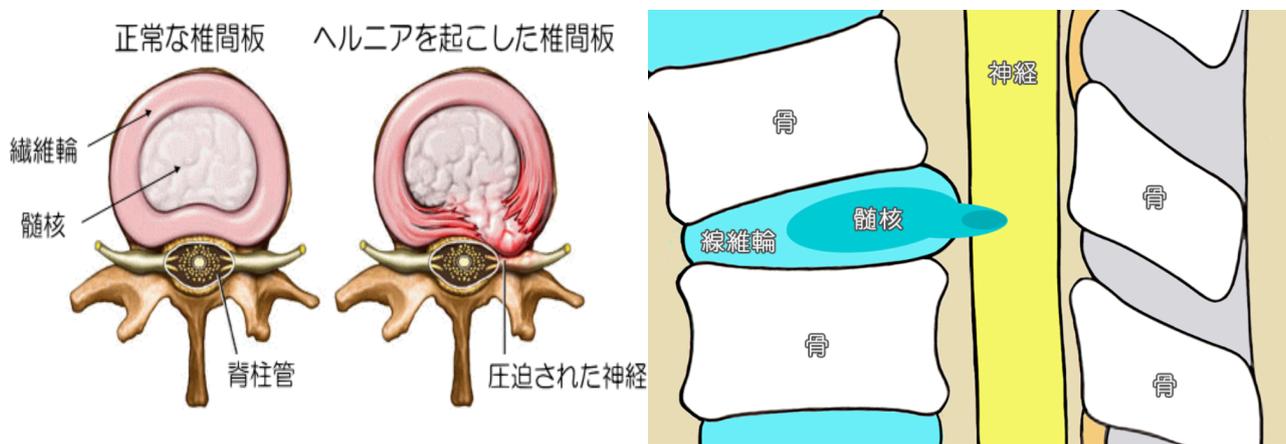


# 椎間板ヘルニア

## 一般的な症状

椎間板ヘルニアとは、背骨の骨と骨の間にある椎間板というものの一部が飛び出して神経に当たり、手足の痛み、しびれなどの症状が出る病気です。椎間板は背骨の骨と骨の間のクッションのようなもので、椎間板のおかげで背骨がしなやかに動くことができます。立っている時よりも座っている時の方が痛いことが多いです。また、前にお辞儀するように身体を曲げたり、身体を捻ると悪化しやすい傾向にあります。



## 痛み・痺れが出る場所

腰椎の場合

お尻・太もも・ふくらはぎ・足の裏

頸椎の場合

首・背中・肩・腕・手

## このまま放置すると・・・

どんどん腰の筋肉が痛みをかばうあまりに、痛みが強くなり、その他の場所も痛くなり、症状がひどいと歩けなくなってしまいます。

# 椎間板ヘルニアの改善

## 腰に負担をかけないようにしましょう！

椎間板ヘルニアを改善するには、中腰での作業や、重たい物を持つなど、腰に負担がかかる事を避けるのが重要です。

お仕事などの都合でどうしても避けられない場合、コルセットなどで保護してあげることも効果的です。

そして、負担を減らすだけでなく、負担に耐え得る身体を作る事も大切です。

柔軟性を上げたり、筋肉を鍛えたりすることがそれにあたります。一人ひとり状態や、置かれている環境は違いますので、自分に合ったヘルニア改善策を講じることが重要と言えます。

## 運動療法と物理療法

椎間板ヘルニアのリハビリには、保存的療法と手術後に行うリハビリがあり、「運動療法」と「物理療法」を用います。

運動療法は、その名のとおり体を動かすリハビリです。

体を動かすといっても激しい運動をするのではなく、筋肉をほぐし、体を支えるための体幹（腹筋・背筋）を鍛えるためのストレッチから始まります。

次に、物理療法と呼ばれる方法です。

電気療法や温熱療法などを用いて血行を良くし、固まった筋肉を和らげてリハビリの効果を高めてくれます。

# ヒラックスでの予防プログラム

## 温熱療法

温熱をすることにより、神経症状（神経痛）の緩和や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、使いっぱなしの筋肉をほぐします。負担のかかっていた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

腰が悪い原因でもある、「腹筋」の筋力低下を防ぎ、尚且つ筋力を増強することができます。天然のコルセットである腹筋を鍛えることによって、腹圧が高まり腰の病気の予防と改善が見込めます。



## ご利用者様の声

椎間板ヘルニアになってしまい、腰から足に痺れがでてきて歩くのも嫌なくらいでした。ですがヒラックスに通うようになり、マッサージや温熱をすることで楽になりました。また適度なウォーキングもできて自分の自信にもなり、最近ではコロナが終わったら1人で外出してみたいな—とも思うようになりました。ありがとうございます。



78歳男性 要支援

# ご自宅でできるケア

## 椎間板ヘルニアに効果的な体操

### 1) 腹筋

仰向けで、両ひざを曲げて立えます

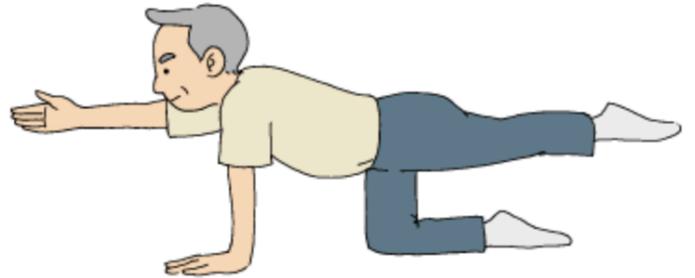


両手を前方に伸ばし、その手がひざに届くくらいまで上体を起こすようにします



ポイントは肩甲骨  
体を起こすのがつらい方は、肩甲骨を離すこと

### 2) 背筋



四つばいの状態で  
右手と左足・左手と右足  
のように反対側の  
手足を伸ばします



この運動を続けることによって背筋が鍛えられます  
無理なくできるトレーニング方法

## 椎間板ヘルニアに良い食材

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！