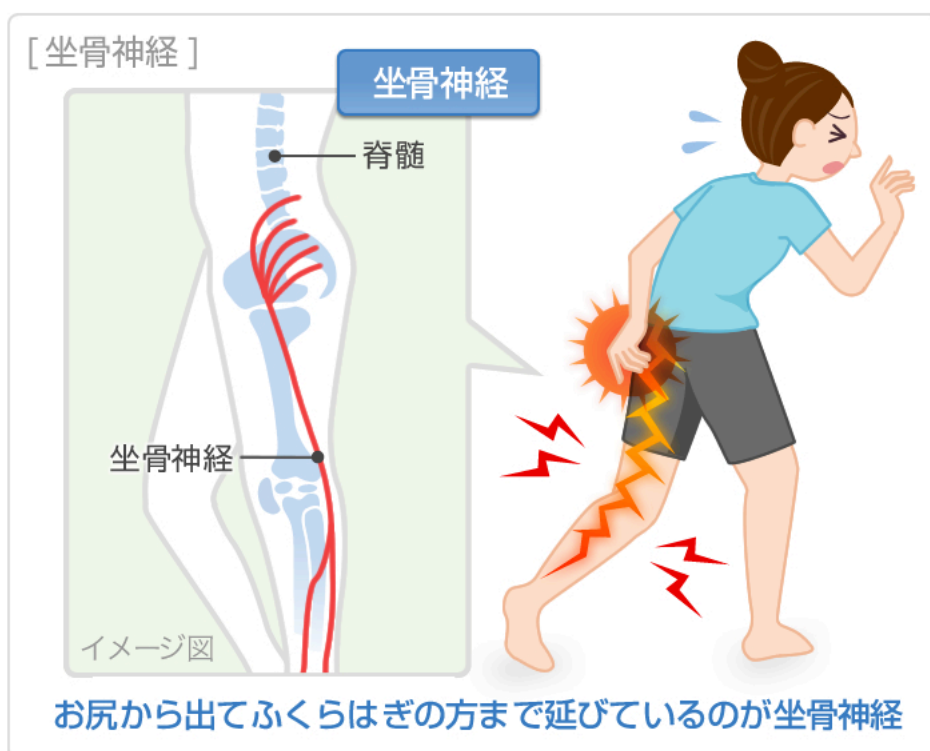


# 坐骨神経痛

## 坐骨神経痛とは

坐骨神経痛とは、腰から足にかけて伸びている「坐骨神経」がさまざまな原因によって圧迫・刺激されることであられる、痛みやしびれるような痛みなどの症状のことを指します。

多くの場合、腰痛に引き続いて発症し、次にお尻や太ももの後ろ、すね、足先などに痛みやしびれるような痛みがあらわれます。



## 原因

多くは背骨の腰の部分に存在する腰椎に異常が生じることで、坐骨神経が刺激を受けたり圧迫されたりすることで発生します。

過度な運動や、長時間のデスクワークによる運動不足などが原因で起こることも。若い世代は腰椎椎間板ヘルニアと梨状筋症候群、高齢者は脊柱管狭窄相と腰椎椎間板ヘルニアなどの疾患が原因になることが多いです。

# 坐骨神経痛の改善

## ストレッチしましょう！

坐骨神経痛の**予防・改善にはストレッチが効果的**だと考えられています。

ストレッチによって背骨や筋肉をゆっくり伸ばして緊張をほぐせば、椎間板や脊柱管への負担を軽減することができます。

特に、長時間の同じ姿勢でいることが多い人は、ストレッチをするのがおすすめです。

## 筋肉をつけましょう！

坐骨神経痛はあくまで**神経の圧迫によって引き起こされる症状**であり、**適切な運動で筋肉の状態を整えることは、神経の圧迫を軽減**することに繋がります。

また、筋力が強化されることで、**姿勢を安定させやすくなります**。

ストレッチや自重トレーニングなど、**負荷の小さな運動でも効果は得られる**ので、痛みが出ない範囲で取り組みましょう。

# ヒラックスでの改善プログラム

## コグニサイズ（リズム体操）

痛いことにより運動することが嫌な方でも、こちらの体操は無理な負荷がかからず、楽しく体操することができます。この体操は全身と脳を使いながら行うことにより、全身の機能が良くなり、神経症状の痛みが軽減します。



## 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。それ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やすくなります。坐骨神経痛は骨と筋肉の問題が多いのでマッサージはとても効果があります。



## 温熱療法

温熱をすることにより、神経症状（神経痛）の緩和や全身の体温が上がることにより、身体がもともと持っている治そうとする機能が向上します。それにより悪さをしている部位を改善しやすくすることができます。



## ご利用者様の声

私は元々腰が悪くだんだん腰が曲がってきて、どうしても猫背になってしまった結果、お尻に負担がかかり坐骨神経痛が出てしまいました。ヒラックスに通うようになり、温熱とマッサージをすることで楽になりました。痛くて運動も嫌でしたが、みなさんで楽しく体操することができていて今ではヒラックスに通うのが1週間の楽しみです。今後ともよろしく願いします。



82歳女性 要介護1

# ご自宅でできるケア

## 坐骨神経痛に効果的なストレッチ

**①**

息を吐きながら膝をお腹に引き寄せます

**②**

ゆっくり太ももを立てます

**③**

息を吐きながら膝を伸ばします

**④**

息を吐きながら太ももをお腹に引き寄せます

**⑤**

膝を抱えたまま、体全体をゆりかごのように揺らします

### 坐骨神経ストレッチ①

**③**

両膝を立てます

**④**

片足をもう片方の膝に乗せます

**⑤**

息を吐きながら太ももを引き寄せます

**⑥**

片足だけ立て膝にします

**⑦**

姿勢を正して重心を前に

**⑧**

### 坐骨神経ストレッチ②

④は転倒しやすいため、どこか掴まっておこなうようにして下さい

## 坐骨神経痛に良い食材

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！