

## 肩こり腰痛これで解消！ 姿勢教育協会公認「目からうろこの姿勢講座」

■ 講師：九原 慎介氏  
多摩整骨院グループ代表

■ 日時  
平成 27 年 7 月 15 日(18:30～20:00)

■ 会場  
日本生命八王子ビル 8 階 研修室

### ◆ 猫背

人の作業には、前にかがむ作業が多いので、多くの人は猫背になる。  
正しい立った姿勢は、横から見て：耳・肩・肘・大腿・膝・くるぶしが一直線に成る姿勢。自分一人で判断するなら、平な壁に背中をつけて立ったときに：かかと・尻・両肩・後頭が壁に触れる姿勢で、かなり胸を張った姿勢であることがわかる。猫背になると

- 見た目の印象が悪い
  - 若い人の猫背は、起立する筋肉の筋力不足が原因
- 心理的に前向きになれなくなる
- 肺を十分に開くことができないので呼吸が浅くなる
- 関節に負担がかかる
- 筋肉に負担がかかる

### ◆ 筋肉への負担

頭痛や腰痛の一番多い原因は筋肉のコリが原因。もちろん、重大な病気の結果として頭痛や腰痛が起きることがあるので、様々な検査を受ける必要がある。しかし、検査をしても異常が発見できない頭痛や腰痛は筋肉のコリが原因であることが多い。

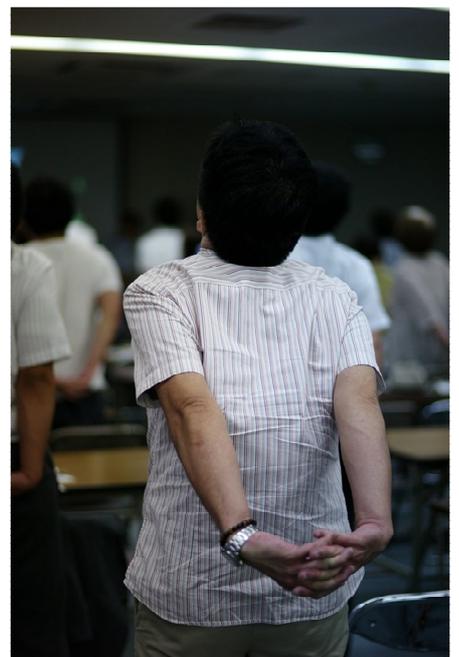
腰痛の原因は、5%が椎間板のヘルニア、その他が10%、85%はCTなどで原因がわからない。筋性腰痛はCTに映らない。原因不明の頭痛、腰痛は姿勢を疑うべきである。

### ◆ キャットレッチ

猫背は頸椎・腰椎を前に丸めようと知る筋肉のクセが付いていること

このクセをとる運動が「キャットレッチ」

- 顎先を高く上げ
- 両手を背中で組み
- 肩甲骨の間をなるべくくっつけるように、胸をそらす



## ◆ 背骨

背骨には24個骨が連なっている。

首：頸椎が7個、胸：胸椎が12個、腰：腰椎が5個

このうち胸椎は頑丈な肋骨で支えられているので、負担がかかりにくい。

支えがない頸椎と腰椎の部分に負担がかかる。

## ◆ 頭の重み

頭は大人の平均で7kg：体重の10%前後ある。非常に重い器官。

この重さを頸椎とその周りの筋肉で支えている。

更に両腕は合わせて7kg：これも体重の10%前後

体重の20%前後を支える。背骨の上に正しく乗っていれば問題ないが、これが猫背：前傾していると。頭と肩を背骨の後ろで支えている。僧帽筋、肩甲挙筋に大きな負担がかかる。

## ◆ 肩こり

手に重いものを持って体の前で支えると、腕の筋肉がたちまち痛くなるのを感じる。

しかし、背骨を支える筋肉は、負担の痛み鈍感で痛みを感じない。だから、姿勢が悪く頭と腕を支えることで肩の筋肉に負担がかかりすぎてパンパンに硬くなってしまいうまで：凝り固まってしまうまで気がつかない。：これが肩こり。

肩こりの痛みを薬で抑えることができるが、肩こりが治っているわけではない。

痛みを緩和するためと思って、医薬品を使ってもらいたい。

肩こりを放置すると：頭蓋骨に付着し頭を支えている筋肉が硬くなって頭蓋骨を締め付ける：緊張性頭痛が起こる。

## ◆ トリガーポイント

筋肉がこり固まっているところをトリガーポイントというが、ここがトリガー：引き金となって、やや離れたところに痛みが現れる。痛むところに原因があるわけではない。

トリガーポイントは筋肉に触れ／つまんだり／押したりして、痛気持ちが良いしこりのような部分。これを、ほぐすことでコリが解消できる。皮膚から浅いところは、マッサージでほぐすことができる。深いところのトリガーポイントは、針などでほぐす。針が苦手な方には別の方法を用いる。

## ◆ 腰痛はしご理論

腰椎をはしごに見立て、上半身をはしごの上に乗っている人と捉えると、はしごがまっすぐに立っていれば力をはしごの足で支えることができるが、はしごが斜めなら、横から支えなければならなくなる。この横からの支えが脊柱起立筋。

上半身の重みを腰椎でまっすぐ支えれば腰の筋肉の負担は少ない。

脊柱起立筋の前後左右のバランスをストレッチで整えることで、腰痛を治すことができる。

## ◆ 脊柱起立筋アンバランスの原因

脊柱起立筋のアンバランスは以外と簡単なことで起こる。

- 椅子に座っている時に足を組む：左右のバランスを崩す
- 片方の尻のポケットに財布を入れる：片方の筋肉が緊張する
- 横すわり：腰の負担は最大。膝の靭帯にも負担をかける。特に女性は注意必要
- 柔らかいソファ：腰が曲がりやすい

## ◆ 椎間板ヘルニア

腰椎と腰椎の間のクッション：椎間板が潰れて突き出し、腰椎の隙間を通っている神経を圧迫した状態。腰が前に倒れる猫背の状態、靭帯の弱い後ろ方向・斜め後ろ方向へ飛び出す。

## ◆ 骨盤起立

腰を守るためには、正しい立位に加え、正しい座り方も重要。これが骨盤立位。  
椅子はなるべく背もたれが垂直に近いものを用いる。深めに腰掛け骨盤を立てた状態で、あまり背もたれに背をつけず、軽く腰を支える程度に座ると良い。



◆ 参加者の感想

- 腰痛の原因を詳しく説明してもらって、腰痛を治す方法も理解できてよかったです。
- 姿勢は子供のころから重要なので、小学校や教員向けのセミナーを開いてもよいことと思う。
- 大変参考になりました仕事でも姿勢を意識して取り組みたい。
- 姿勢は楽なものがよいと思い込みがちでしたが、大変参考になりました。