

# 背骨と腰の関係

私たちの姿勢を維持しているものの中心となっている場所が背骨です。背骨は一本の長い骨ではなく、24個の椎骨（頸椎7個、胸椎12個、腰椎5個）が巧妙に連結して構成されています。

地面に対して垂直に立った人の背骨は、重たい頭や胴体など上半身にかかる重力のすべてを支えています。立っているだけでも腰に負担がかかる状態で、少し前屈の姿勢をとったり、重いものを持ったときなど腰への負担は更に大きくなります。背骨はとても複雑な構造になっているため、どこかにちょっとしたゆがみが生じただけでも不調の原因となりやすく、腰痛のサインとなってあらわれます。腰はからだの要となる重要な部分です。毎日の何気ない姿勢や動作が慢性的な腰痛の原因になったり、急性の腰痛を引き起こす場合もあるので、常に意識をし、腰痛予防を心がけましょう。

# 気を付けたい姿勢や動作

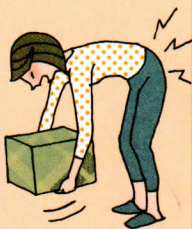
腰痛に覚えのない人も、腰痛に悩んでいる人も、日常生活で最も気を付けるべきは姿勢です。

「立つ」「歩く」「座る」「かがむ」「持ち上げる」など、毎日の何気ない姿勢や動作が慢性的な腰痛の原因になったり引き金になる場合があるので日頃から注意が必要です。

中腰など不自然な姿勢をとらず、立つときも前かがみになりすぎないように、台に片足を乗せるなどして姿勢を保ちましょう。



物を持ち上げるときは前かがみにならず、膝を曲げて足の力で立ち上がり、物を運ぶときは腕を曲げてからだに近づけて持ちましょう。



同じ姿勢を長時間とらないようにし、30分に1回は腰を回したりからだを伸ばすなどストレッチをしましょう。