

健康のための

# ワンポイントアドバイス



## 「腰痛の予防とリハビリテーション」

腰痛は、人間が二本足歩行を始めた頃からの宿命とも言われているくらい、日常でよく聞く症状ですね。

腰痛といっても様々な原因で起こります。椎間板ヘルニアや脊椎分離症のような何らかの病気によって引き起こされる腰痛の他に、不良姿勢や無理な作業によっておきる腰痛は誰もが経験をしたことがあるでしょう。このような腰痛は、主に筋の過度な緊張(張り)を伴って起きることから筋膜炎腰痛とされることが多いですが、これは、日頃のちょっとした姿勢や動作に対する工夫や、無理な作業を控えることで改善、予防が可能です。また、お腹やお尻の筋肉を引き締めることで、ある程度予防できます。

物を持ち上げようとした時、腰が急に痛くなる症状、俗に言う“ぎっくり腰”などは、物を持った時、お辞儀をただけで起きる場合もあります。このような労作性腰痛は、床から物を持ち上げようとしたときに、上半身が前傾して腰を折り曲げるような姿勢になり、この際に腰に大きな負担がかかるのです(写真①)。



これを防ぐには、物を持ち上げる時に必ず脚力を利用することで、足を軽く前後に開いてしゃがみ込むようにしながら持ち



上げると、腰にかかる負担は随分少なくなります(写真②)。

特に重たい物を持ち上げなくても、家事などでの長時間の立ち仕事でも腰が痛くなる場合が有ります。腰背部の筋に負担がかかる姿勢を、長時間続けるような場合に、姿勢性の腰痛が起きることがあります。例えば、家事で台所仕事をする時に、足元にちよつとした台を置いて、片足を左右交互に一定時間そこに載せるような立位姿勢をすることによって、腰への負担が少なくなると言われています(写真③)。



腰痛のリハビリテーションとして、腹筋や殿筋を鍛えておくことや、筋肉の柔軟性を保つことが行われますが、これは予防には有効です。お風呂上がりや柔軟体操をやったり、腰痛予防体操を日常生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

<文:愛知医療学院短期大学副学長 鳥居 昭久(理学療法士)>

しょうがいさんおススメ!

# 健康レシピ



## 宮重大根カレー



### 【材料(2人分)】

- 宮重大根 …… 200g
- 豚ひき肉 …… 100g
- 玉ねぎ …… 50g
- えのきたけ …… 25g
- バター …… 5g
- ニンニク …… 3g
- しょうが …… 3g
- オリーブオイル …… 小さじ2
- 赤ワイン(日本酒可) …… 25cc
- 水 …… 200cc
- ローリエ …… 1枚
- 無糖ヨーグルト …… 大さじ1~2
- 2種類のカレールウ …… 適量
- 塩 …… 少々
- こしょう …… 少々
- コンソメ …… 少々

- 大根の葉 …… 1~2本
- ごはん …… 400g

### 【作り方】

- ① 大根は1cmの拍子切り、玉ねぎはみじん切り、えのきたけは石付きをとり細かく切る。しょうが・にんにくはすりおろす。
- ② フライパンにバターを入れ、大根を弱火で焼き色がつかうよう炒め、塩・こしょうをふる。
- ③ 鍋にオリーブオイルを入れ、豚ひき肉を炒め、たまねぎ・えのきたけ・しょうが・にんにくを入れ炒める。赤ワインを入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④ ③の鍋に②の大根・水・ローリエ・コンソメを入れ、アクをとり煮る。
- ⑤ 火を止めてカレールウをとく。
- ⑥ ヨーグルトを入れ、弱火で5分ほど煮る。
- ⑦ 大根の葉はゆでて細かく刻み、水気を絞り、ご飯に混ぜ合わせる。  
※隠し味に味噌やオイスターソースを入れてもよい。



献立名(1人分)	エネルギー	タンパク質	塩分
カレー	299kcal	12g	2g
ご飯 200g	336kcal	5g	0g

(レシピ提供:市食生活改善推進協議会)

### 【管理栄養士コメント】 ~宮重大根~

宮重大根とは、春日地区宮重原産の大根であり、長さ40~45cm、青首で先端は丸く、なで肩です。甘みがあり、様々な料理に向いています。

大根の根はビタミンC、食物の消化を助ける酵素ジアスターゼなどが入っています。大根の葉はビタミンC、カロテン、鉄分など栄養豊富です。葉付き大根を手に入れた際は、捨てずに食べることをお勧めします。

宮重大根カレーには、大根の根・葉を使用しています。地元のおいしい大根をぜひお試しください。



市民の方と記念撮影をする「きよ丸」と「うるるん」

今年、清須市が誕生して10周年を迎えます。きよ丸・うるるんが、いろいろな場所に登場しますので、見かけたら声を掛けてくださいね!

また、市のイメージキャラクターである「きよ丸」と「うるるん」を通して、県内外の様々なイベント等でのPRを行っています。

情報システム係は、住民票の写しや各種証明書を発行するための住民情報システムや、職員の給与や予算管理、電子メールなど、職員が業務で使用する内部情報システムの管理を行っています。

情報システム係は、住民票の写しや各種証明書を発行するための住民情報システムや、職員の給与や予算管理、電子メールなど、職員が業務で使用する内部情報システムの管理を行っています。

情報システム係は、住民票の写しや各種証明書を発行するための住民情報システムや、職員の給与や予算管理、電子メールなど、職員が業務で使用する内部情報システムの管理を行っています。

ようこそ  
市役所へ!  
② 企画政策課(本庁舎)

