

健康のための

ワンポイントアドバイス



腰痛の要因

今回は、多くの方が経験したことのある腰痛についてお話しさせていただきます。腰痛症の原因としては、患者さんの腰痛症に対する考え方(精神面)から生じる要因と、腰への直接的な負担(身体面)から生じる要因の2つが挙げられます。

まず、精神面が腰痛症に与える影響についてですが、腰痛になってしまった一部の人は、痛みへの不安や恐れから過剰に活動を制限することがあります。このような考え方のことを恐怖回避思考といいます。過剰な安静によって身体の筋力低下や気分の落ち込みが生じることで、身体に痛みを感じやすい状態になってしまうと考えられています。対処法としては、無理のない範囲で通常の生活を送ることが重要になってきます。

一方で、身体面の要因もさまざまありますが、その一つとして、同じ姿勢で長時間座っていることが考えられます。ある研究では、腰痛のない人が1時間座っている間に無意識に座りなおすなどして、姿勢を変える回数は約10回程度といわれています。しかし、腰痛持ちの人では、その回数が約半分の5回になるといわれています。つまり、腰痛持ちの人は、それだけ長時間、同じ姿勢でじっとしていることが多いということです。長時間座っていたときは、背中を反らすようにして伸びをする。逆に長時間の立ち仕事などをしていた場合は、深くお辞儀をするように背中を丸めるなど、意識してストレッチをしてあげることも重要かと思われます。

※本稿の腰痛は、骨などに問題がない腰痛を想定しています。腰痛の原因はさまざまであり、安静が必要な場合もあります。痛みが強い場合などは、近隣の整形外科医師の診察を受けるようにしてください。



〈愛知医療学院短期大学 講師 齊藤 誠(理学療法士)〉

しょうかいさんおすすめ!

健康レシピ



彩りキンパ

【材料2人分】

- | | | |
|----------|----------------------|----------------------|
| A | 温かいご飯 ……1合 | ほうれんそう(4cmに切る) ……75g |
| | いりごま(白) ……大さじ1 | ごま油 ……小さじ1/2 |
| | ごま油 ……大さじ1/2 | にんじん(細切り) ……50g |
| | 塩 ……小さじ1/3 | 酢 ……大さじ1 |
| | 牛肉(こま切れ) ……75g | キムチ(細切り) ……50g |
| | にんにく(すりおろし) ……小さじ1/4 | 焼きのり ……2枚 |
| B | しょうゆ ……大さじ1/2 | |
| | 酒 ……大さじ1/2強 | |
| | 砂糖 ……大さじ1/2 | |



【作り方】

- ①ボウルにAを入れ、切るように混ぜる。
- ②フライパンにBを入れ、中火にかけ、汁気がなくなるまで炒める。
- ③ほうれんそうは、ゆで、水気を絞り、ごま油を混ぜる。
- ④にんじんは、さつとゆで、水気を絞り、酢を混ぜる。
- ⑤巻きすにのり1枚を縦長に置き、①の1/2量を向こう側5cmほど空けて、平らに広げる。
- ⑥ご飯の中央に②と③、②の上に④、③の上にキムチをのせて巻く。
- ⑦同様に、もう一本を巻き、1本を6等分に切る。

献立名(1人分)	エネルギー	たんぱく質	塩分
彩りキンパ	436kcal	14.7g	2.0g

◆管理栄養士のコメント◆ (レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

「キンパ」とは、韓国風のり巻きのことです。最近はお惣菜コーナーなどでも見かけます。ほうれんそう、にんじんのほか、しいたけ、さやいんげんなどを加えてもよいです。具材一つ一つに味付けをすると塩分摂取量が増えてしまうため、今回のレシピでは、ほうれんそう、にんじんには、塩・しょうゆを使わず、ごま油や酢で風味付けし、減塩の工夫をしています。それでも、一人当たりの塩分摂取量は2.0gになりますので、汁物などをプラスする場合は、なるべく具だくさんにして、汁を少なくし、塩分摂取量を抑えましょう。

広告

「セレモ友の会」
会員募集中

入会金のみの、月々の掛金・年会費一切不要

セレモニー鳳凰殿 0120-09-8128
お問合せ・ご相談 24時間年中無休 ☎052-409-4430 清須市一場福島1244-1

清須市・あま市の セレモニー美和 セレモニー朱雀殿
ご葬儀はお任せ下さい。 あま市花正七反地 40-1 あま市七宝町川部出屋敷73

広告

割れてなければOK!

食器 1kg 20円
梱包は不要です

壊れてもOK!

廃家電 1kg 10円
※冷蔵庫・洗濯機は買取不可です。

清須市 北名古屋市 あま市周辺の皆さま
出張買取は500円でお伺い可能です!

お持ち込みください!!
不要品買取いたします

資源の買取 **資源市場**
営業時間 9:00~17:00 火曜定休
愛知県清須市春日中沼93-2
TEL:052-938-7589

うま屋らーめん 春日店
LINE公式アカウント @shigen530
HP @shigen530
古物商許可番号 第542552101100号