

# からだ元気新聞 11月



## 側弯症

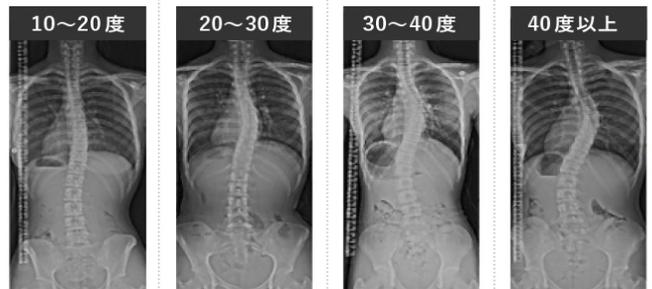
「側弯症(そくわんしょう)」とは背骨が左右に弯曲した状態で、側弯症と呼ばれるのは「コブ角 (Cobb 角)」と言われる背骨の角度が 10° 以上になったものです。その多くは横に曲がりながら捻れも伴い、重度の側弯症になると肺や心臓を圧迫する事もあります。

### 側弯症の種類



健康な脊椎 腰椎側弯 胸椎側弯 胸腰椎側弯 胸椎側弯

コブ角



保存療法 → 装具療法 → 手術療

高齢者に多いのは、

## 変性側弯症

「特発性側弯症」が、思春期までの子供に発症し、女子が圧倒的に多く側弯症の7割~8割を占めているのに対して、「**変性側弯症**」は、椎間板・椎骨の加齢化に伴って側弯が起こる。

腰椎の変性側弯症は、中年以降に脊柱管狭窄やヘルニアなどの症状から老化変性によって腰椎が横に曲がる(側弯)状態を指すことが多く、**主な症状は腰痛や背部の痛みですが、症状が進行すると、神経を圧迫し、坐骨神経痛などの下肢のしびれ、痛みを併発し、筋力低下などが起こり、日常生活に大きく影響する場合があります。**

### ■ 訪問鍼灸マッサージ ■

はり治療やお灸治療で血流を促進し、マッサージやストレッチで背骨の周りの固まった筋肉をほぐし、関節可動域を改善することで、筋肉内組織の血液循環を良くし、筋肉や関節の柔軟性を改善します！



### 健康豆知識コーナー

#### 『姿勢矯正のストレッチ』



- ①両手を頭上に伸ばし、手のひらを合わせ、伸ばしきったところで、5秒キープし、ゆっくり下ろす。
- ②胸を開きながら肩甲骨を合わせるように5秒キープ。



- ③仰向けで両手で片方の膝を持ち、胸に引き寄せ、5秒キープ。おしりの筋肉が伸びているのを感じる。(両足行う)
- ④片方の膝を曲げ、腰をひねるようにして反対側に倒す。この時両肩が上がらないことを意識し5秒キープ。(両足行う)

注意点！

- ・反動や勢いをつけない
- ・痛みが出るまで無理をしない