

キュアーズ♣ 骨と健康にまつわる情報をお届けしています

Cures

2025

Vol.44

整子ちゃん

お尻からくるぎっくり腰

お尻の筋肉が固くなる「梨状筋症候群」から起因するぎっくり腰の予防には、梨状筋をはじめとするお尻や股関節周りの筋肉の柔軟性を高め、腰への負担を軽減することが重要です。以下に具体的な予防法を挙げます。

1. りじょうきん 梨状筋と股関節のストレッチ

梨状筋は、お尻の奥深くにある筋肉で、坐骨神経の近くを通っています。この筋肉が硬くなると、坐骨神経を圧迫し、ぎっくり腰や坐骨神経痛の原因となることがあります。日頃からストレッチを行うことで、筋肉の柔軟性を保ち、神経への圧迫を軽減できます。

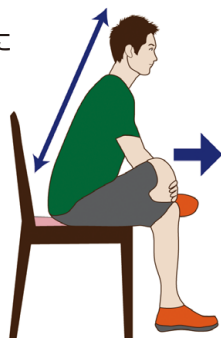
▶ 仰向けでおこなうストレッチ

仰向けに寝て、両膝を立てます。
片方の足首の外側を、反対側の膝の上に置きます。
下にしている方の太ももを両手で抱え、ゆっくりと胸に引き寄せます。
お尻の奥の筋肉が伸びているのを感じながら、30秒ほどキープします。
反対側も同様に行います。



▶ 座っておこなうストレッチ

椅子に座り、背筋を伸ばします。
片方の足首を、反対側の膝の上に置きます。
そのまま上体をゆっくりと前に倒します。
お尻の奥が伸びているのを感じる位置で30秒ほどキープします。
反対側も同様に行います。



2. 適度な運動と筋力トレーニング

腰や骨盤周りの筋肉を強化することで、腰への負担を分散させ、ぎっくり腰を予防できます。特に、体幹やお尻の筋肉を鍛えることが効果的です。

ウォーキング: 姿勢に気を付けながら適度なウォーキングを習慣にすることで、全身の血行を促進し、筋肉を柔軟に保ちます。

プランク: 腹筋や背筋など体幹を鍛えるのに有効です。

スクワット: お尻や太ももの筋肉を鍛えるのに役立ちます。



3. 日常生活での注意点

日々の生活習慣を見直すことも、予防につながります。

長時間同じ姿勢を続けない: デスクワークや車の運転などで長時間座りっぱなしになる場合は、1時間に1回は立ち上がって体を動かしたり、ストレッチを行いましょう。

正しい姿勢を意識する: 中腰や前かがみの姿勢は腰に大きな負担をかけます。重い物を持ち上げる際は、膝を曲げて腰に負担をかけないようにしましょう。座る際は、椅子に深く腰掛け、背筋を伸ばすように意識します。

体を冷やさない: 冷えは筋肉を硬くし、神経への圧迫を悪化させる可能性がある為に、特に腰やお尻周りを温めるように心がけましょう。

4. 痛みが起きた際の対応

普段から気を付けていてもぎっくり腰になった時には負傷原因を説明して症状などを接骨院、整骨院に相談してみてください。

活動報告

■第17回 大阪学術大会開催

9月28日(日)



(公社)日本柔道整復師会主催の標記大会が大阪柔整会館大ホールにて開催されました。

今大会は、ハイブリッド形式での開催で来場161名、Web145名の参加者となりました。

特別講演では関西労災病院スポーツ整形外科部長の内田 良平 医師による「発生機序から診断」というテーマでアメリカンフットボールに関連する膝関節のスポーツ外傷についてご講演頂きました。

また、古来よりの柔道整復師の技を若い世代に引き継ぐために、今年も「匠の技伝承プロジェクト」を開催致しました。今回は「外果骨折の超音波観察装置の観察法」「顎関節脱臼・外果骨折整復及び固定法」の実技講習に、会員の先生方や柔整専門学校 학생들이参加しました。

論文発表では、学生発表3演題と一般発表7演題で質疑応答が行われ、盛り上がりを見せ充実した大会となりました。



柔道受身体操

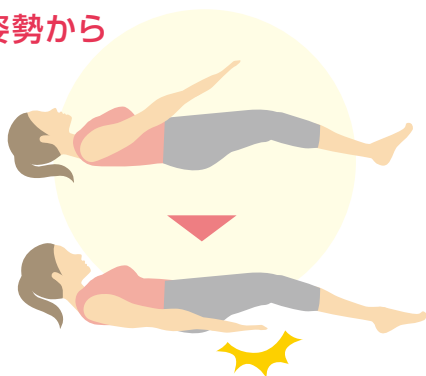
柔道受身体操とは、柔道における受け身の技術を基礎とする体操のことを指します。主に柔道の基本動作である受け身を通して、安全に倒れる方法や身体の使い方を身につけるための運動法です。

柔道受身体操のルーツである柔道活法は、日本人古来の知恵であり、高齢者や格闘技とは全く縁のない方々にも、身体の健康、骨折や転倒予防、成人病予防、事故から身を守るためなど、各方面に渡り効果が見られます。

特に高齢者においては、転倒予防で下肢筋力の向上やバランス能力の向上も大切ですが、転んでしまった時の対応策として、身のこなしが備わったり、骨折による寝たきり防止に効果が期待できます。また継続することによって、身体に適度な刺激が加わり筋肉や骨が強化されます。

身体の深層筋コアマッスルに刺激が加わることによって体幹が出来上がり、身のこなしが備わり転倒しにくい身体になって行くのです。

寝の姿勢から



長座の姿勢から



頭を上げてあごを引く、前腕と手のひら全体で叩く。

※初めは軽く、徐々に強くおこなってください。

高齢者の転倒予防に活用



■日整全国少年柔道大会 大阪予選会
日整全国少年柔道形競技会 大阪予選会

7月20日(日)

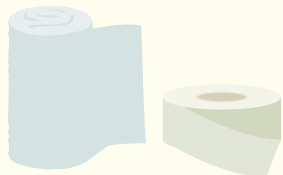
11月16日(日)「日整全国少年柔道大会」が講道館で行われます。



形競技会

■府民の健康保持・増進等事業への支援事業

スポーツ大会等において
救護員・相談員を派遣し、
応急処置や相談等の支援
を行っています。



BOOK RECOMMENDATION

書籍紹介

丸まった背中 曲がった腰・うつむいた首
何歳からでも自分で伸ばせる!

名医が教える最新1分体操大全

著者:石井 賢



医師の石井賢氏が書いたこの本は、猫背、腰痛、首下がり症、脊柱管狭窄症など、背骨の歪みを改善する1分間の体操を紹介しています。ハーバード大学附属病院で学んだ最新治療を図解で解説し、「おなかのぼし」や「背中起こし」といった体操で、姿勢を若返らせ、痛みやしびれを解消することを目指します。また、手術以外の治療法や、姿勢、食事、寝具の正しい選び方についても解説しています。



どんな助成が受けられるの？

各種医療保険の自己負担額から 一部の自己負担額を除く 医療費が助成されます。

福祉医療費助成制度は、重度障がい者、ひとり親家庭及び乳幼児を対象に、経済的負担を軽減し、必要な医療を受けやすい環境をつくることにより、健康の保持及び福祉の増進を図ることを目的として、医療費の自己負担の一部を助成する市町村に対して補助を行っています。



たとえば

- 1つの医療機関あたり、自己負担額は1日につき最大500円まで
 - ひとり親家庭医療・乳幼児医療の場合、1つの医療機関あたり、1ヵ月の受療のうち、3日目以降の受療の自己負担額はありません。
- ※1日目・2日目は自己負担額あり。

《お願い》国の公費負担医療制度等の優先使用をお願いいたします

国の公費負担医療制度等が適用になる方は、そちらの制度を優先使用してください。下記は国が実施する公費負担医療制度の一部です。患者さんの医療費自己負担はありません。

国の公費負担医療制度の一部 ※整・接骨院でご利用いただけます。

法別番号	種類
19	被爆者の一般疾病に対する医療の給付
51	水俣病総合対策医療事業および水俣病認定申請者治療研究事業などによる水俣病医療

※熊本県・鹿児島県・新潟県のメチル水銀汚染に起因する水俣病

公費負担医療制度とは、医療費の全部または一部を国や地方自治体が負担する制度で、医療費助成制度のひとつです。感染症や精神障害・難病などの患者、生活に困窮しているなど社会的弱者、公害などにより健康被害を受けた人など、保護を必要とする人が対象となっています。

下記の各助成制度は、お住まいの市町村により異なる場合があります。詳細はお住まいの市町村にお問合せください。

重度障がい者医療費助成制度

重度の障がいがある方に対して、必要とする医療が容易に受けられるよう医療費の自己負担額の一部を助成する制度です。

対象に 大阪府内の市町村に住所がある、下記に該当する方が対象となります。

- なる方 ▶ 障がい等級が1級・2級の身体障がい者手帳をお持ちの方
- ▶ 重度の知的障がいの方
- ▶ 中度の知的障がいと身体障がい者手帳をお持ちの方
- ▶ 障がい等級が1級の精神障がい者保健福祉手帳をお持ちの方
- ▶ 特定医療費(指定難病)受給者証または特定疾患医療受給者証をお持ちで、かつ障がい年金1級または特別児童扶養手当1級に該当する方

所得制限 障がい基礎年金の全部支給停止基準を準用しています。

詳しくはコチラのQRコードよりアクセスしてください▶



ひとり親家庭医療費助成制度

親が離婚したり、死亡した等の児童の家庭に対して、必要とする医療が容易に受けられるよう医療費の自己負担額の一部を助成する制度です。

対象に 大阪府内の市町村に住所がある、下記に該当する方が対象となります。

- なる方 ▶ ひとり親家庭の18歳に到達した年度末日までの子
- ▶ 上記の子を監護する父又は母
- ▶ 上記の子を養育する養育者

所得制限 児童扶養手当の一部支給と同じ所得制限があります。

詳しくはコチラのQRコードよりアクセスしてください▶



乳幼児医療費助成制度

乳幼児を育てる家庭に対して、必要とする医療が容易に受けられるよう医療費の自己負担額の一部を助成する制度です。

対象に ▶ 大阪府内の市町村に住所がある0歳から6歳児(小学校就学前まで)

- なる方 ▶ 市町村により上記の要件以外にも対象年齢を拡大した「子ども医療費助成制度」もあります。

所得制限 市町村により異なります。

詳しくはコチラのQRコードよりアクセスしてください▶



自己負担額

※詳しくはQRコードよりアクセスしてください。

負担額については大阪府ホームページ(更新日:令和3年4月1日)より情報を抜粋しています。負担額は変更する場合があります。

重度障がい者医療



ひとり親家庭医療
乳幼児医療



注意!CAUTION!!!

交通事故専門・肩こり・O脚矯正・骨盤矯正・小顔矯正・無料体験・スポーツ障害・ダイエット・美容・産後ケア・〇〇キャンペーン・満足度〇〇%など接(整)骨院でこのような看板・チラシ・広告・ホームページは全て違法なものです。ご注意ください。

詳しくは当会ホームページをご覧ください。《療養費適正化特別対策班》

INFORMATION

公式サイト、SNS(Instagram Twitter Facebook YouTube)

お知らせなどはQRコードから

<https://lit.link/ojta>▶



編集後記

お正月が来たと思っていたら、あっという間に本年も残りわずかとなりました。2025年は、テクノロジーが私たちの生活にこれまで以上に深く浸透した一年だったように感じます。特にAIの進化は目覚ましく、多くの方が日常的にAIアシスタントを活用する時代となりました。私自身も、この流れに乗り遅れないよう努力を続けてまいりたいと思っています。

(ぴょんちゃん)



公益社団法人

大阪府柔道整復師会

〒550-0004

大阪府大阪市西区靱本町3丁目10番3号

TEL. 06-6444-4151