

# 太田東西かわら版

おんころころ せんだりまとうぎ そわか

2025. 4

## 老いを受け入れ、知識を 身に付け、老い・病から 遠のく～ギックリ腰を通じて



2月、およそ15年ぶりにギックリ腰に見舞われました・・・。  
漢方ヨガを生活に取り入れ、お客様にも教授して、身体の柔軟性には自信  
がりましたが、まさか自分が・・・泣。しかし、今まで自らの辛い経験  
を通して、新しい知識を身に付けて乗り越えてきました。今回どうして  
ギックリ腰（急性腰痛症）になったのか？ どうすれば予防できるか？  
学んだこと、お伝えします。

結論からお伝えします！ どうぞ、日常の行いでご注意ください。

手を伸ばして、遠くにある物を取ろう（引き寄せよう）としたから。

私の場合は、車の後部座席から重たい荷物を取り出そうと、降りた後に手を伸ばして引き寄せた際に、背中にピキッ！と激痛が走り、動けなくなりましたが、左下写真の同じような動作、みなさんも無意識で毎日やっているはずですよ。

離れた遠くの物を“座ったまま”、手を伸ばして引き寄せようとする。この動作、腰にかなりの負担をかけますのでご注意ください！

「ギックリ背中」。腰ではなく、急に背中中の痛みに見舞われる症状です。手（腕）を伸ばす動作で、背中～腰周辺の筋肉が急激に引き延ばされて激痛に襲われます。「ギックリ“腰+背中”」。かなりの重症です。正しい動作は、右の写真。めんどくさがらず、動いて近づいて、取る。



ほかにも、洗濯物を干す時や取り込む時。身長より高い場所にある物を取ろうとしたり、食器を収納しようとする時にも手を伸ばして作業しようとします。

これも急に背中や腰の激痛に見舞われる危険な動作ですのでご注意ください。

「めまい」の原因になる動作でもあります。踏み台に上って、肘を伸ばさずに作業する。習慣にしてください。



「下に落ちた物を拾う」。

これもギックリ腰、膝や股関節の痛みを招く日常の動作です。  
左写真が間違っただ動作。右が正しい動作です。



片方の足を後ろに引いて、物に近づき、つかんだら立ち上がる。  
左はギックリ腰が発生しやすい格好であり、ギックリ腰の時にはこの動作（前屈）ができません。前屈しようとするすると激痛が走ります。それくらい腰にかなりの負担がかかる動作です。やはりこれも「手を伸ばして取ろう」としてあります。肘が伸び切っているから、背中～腰に負担がかかります。つまり、不健康な動作というのは

手で取ろうとする意識だけで、体全体を使っていません。

「椅子に座る、椅子から立つ」。

この日常動作の誤りが、その時は何もなくとも“チリも積もれば”で腰や膝に負担をかけ続け、ある時から痛みが生じ、不自由となります。



ドン！と垂直にお尻を落とすのではなく、股関節から前屈して座りながら上半身を起こします。椅子から立ち上がる時は、右→左です。トイレで用を足す時も同じです。排便時は左から3番目の写真のように、座ったら股関節から前傾し、背中を斜め45度に伸ばすとしっかりとふんばれます。その際、両ひざに両ひじをつくると安定します。

他にも、買い物かごやバッグの持ち方（持つ指）。  
右のように、中指～薬指～小指で持ちます。  
そして、ひじ内側を前方に向けます。  
多くの方は5本の指全部で握って  
ひじ内側を体側に向けています。



親指・人差し指を使わない握り方は、絶対に  
力が入らず落としやすいと思うでしょうが、  
論より証拠、やってみてください！  
楽に持てて、「肩こり知らず」となります。

どうしてこうした日本古来の健康的日常動作を、多くの日本人が知らずに  
体に負担をかける悪習慣を繰り返しているのでしょうか？

日本人が欧米人の文化に、慣れ親しんでいるからですね！

その欧米人と日本人の日常動作の一番の違いは

「しゃがむ」という動作。（かかと着地）

食事もトイレも仕事も学校での勉強も、しゃがまず  
椅子に座って行く。本来それは、西洋の文化。

しゃがめない、あぐらをかけない、正座ができない、  
和式トイレで用を足せない日本人が、若者を中心に  
どんどん増えているそうです。

股関節と足首が90度以上曲がるのが、しゃがむ  
動作には必須条件ですが、しゃがまなくなった今の  
日本人は、股関節と足首が硬くなって、転びやすくなっています。



マッサージに通ったり、ストレッチを習慣にしても  
日常の動作が不健康なら、その積み重ねで健康には  
なれない、痛みとはサヨナラできないということ。

60年近く生きて来た今年、遠くにある物の取り方や  
落ちた物の正しい拾い方、座り方立ち方、肩こりに  
ならない持ち方や指の使い方。学んだ次第です。  
もっと学んで不自由さを遠ざけたいお客様は、どうぞ  
<漢方ヨガ>お越しく下さい。

“**袴姿で**”お待ちしております！＼(^o^)

