## からだ整えていますか?

監修:本会健康増進部指導医 小堀悦孝



早く痛みを取り除くことが必要です。

痛みを長引かせる原因の一つに、ネ

①痛みに対する認識を変える ばよいでしょうか? 筋肉が硬直し、 では、 慢性痛を止めるにはどうすれ 痛みを助長します。

のではないかと思い、積極的に動くこ 痛みがあると、どんな動きでも痛い

とを控えてしまいます。

のではなく、 勢で行うことで、すべての動きが痛い を脳に理解・記憶させましょう。 痛みを伴う動きはゆっくりと正しい姿 考え方は痛みを慢性化させる要因です。 「動くと悪化する気がする」といった 痛くない動きは積極的に行い、少し また、「痛みがある時は安静にする」 動かせる範囲があること

体側伸ばし

引けば長引くほど取れにくくなるため、

脳にインプットさせましょう。

みです。正しい動きを意識して行い、

慢性痛は、脳の誤解が引き起こす痛

そして、痛みの記憶は蓄積され、

炎症による痛みとは異なります。

ケガをした直後の急性期

際の動きの差を少なくしましょう。 見ながら動かすことで、イメージと実 と痛みが長引く原因となります。鏡を との間にズレが生じ、その差が大きい

脳が記憶してしまった

ことがあります。これが慢性痛です。

慢性痛とは、

(自然治癒)、 時折痛みが残ってしまう

1~1・5カ月程で痛みが引きますが

痛めた患部は適切な処置により通常

②正しく関節を動かす

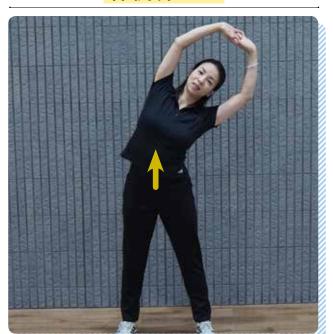
脳がイメージする動きと実際の動き

いている場合、「慢性痛」の可能性が

か? その痛みが3カ月以上売び、や肩などに痛みはありません

その痛みが3カ月以上続

か?



- おなかを伸ばしながら両手をあげる (肩が痛い場合は、肘が曲がっていてもよい)
- おなかを伸ばしたまま、 手が遠くを通るように左右に倒す

## 腰のひねり

影響し合うのです。また、ストレスは

く関連する領域にあるため、

お互いに

計画、思考などをつかさどる部位が深 す。脳の痛みを感じる部位と、感情や ガティブ思考やストレスがあげられま

目律神経のアンバランスを招くため、



- 頭の中心軸をイメージしながら姿勢を正し、 ふきんを絞るようにおへそのラインをひねる
- \*肩や腰が痛いとつい避けがちなストレッチですが、ポイントを意識して行うことで痛みが少なく伸ばせます