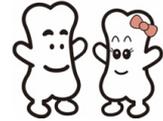


令和元年9月 若田だより



今年も名古屋の夏は暑かったです！しかし、昨年ほどではなかったように思います。昨年のような暑さが続けば、地区予選から始まる夏の甲子園大会などの日程も、試合の間隔を空けるなど考えて欲しいと思います。さて、今月の話題は「間違ったトレーニング」についてです。接骨院に来院する子ども達の多くは、熱心に学校での部活動や、私的なクラブチームなどでスポーツを行っている子どもが多く来院されています。スポーツによる障害は、同じスポーツを続けることにより、筋肉や骨を使い過ぎて起こる外傷や障害のことを言いますが、プロスポーツ選手はもちろん、アマチュアや成長期の子供にも多く見られます。中には間違ったトレーニング方法を行いスポーツ障害に至っている子供も少なく、軽症のものから重症のものまであり、長期的にスポーツを中止しなければならない場合もあります。今回は長期的に休養が必要な「腰椎分離症」について紹介させていただきます。

腰椎分離症は、ランニングをはじめジャンプや腰の回旋を繰り返し行うことで腰椎の後方部分に亀裂（疲労骨折）が入って起こります。いわゆる「ケガ」のように1回で起こるわけではなく、スポーツの練習などで、繰り返して腰椎をそらしたり回したりすることで起こります。特にサッカーや野球などの子供たちが多く来院しています。一般の人にも5%程度に分離症の人がいますが、スポーツ選手では30~40%の人が分離症になっています。分離症は10歳代（特に思春期）で起こりますが、それが原因となって、その後徐々に「分離すべり症」に進行していく場合があります。（*若田接骨院のHPに分離症の説明画像を添付します；図1）

若田接骨院に腰部痛で来院する子供たちの殆どが、スポーツによるもので、分離症の確率が非常に高いです。疑いがある場合は提携している病院でMRIやCTなどの検査を行ってもらいます。分離症に成りかけている（早期発見）くらいでも、3ヶ月安静が必要になります。折れかけている亀裂部分が完全に折れてしまうからです。万が一、完全に折れてしまってもリハビリで痛みは徐々に軽減はしますが、慢性痛に至りやすいので、出来れば正しいトレーニングで予防をしたいものです。NGとして私が一番良くないトレーニングだと考えているのが、長座で膝を伸ばした状態で腹筋運動を繰り返すことです（動画1）。これをしてしまうと腸腰筋と言う股関節を前に曲げる筋肉が過剰に緊張し、腰部が前に反りやすくなるからです。（図2）今回は分離症を予防するための腹筋方法を紹介させていただきます。（動画2）（HPに説明画像を添付します）

わかたデイサービス(1日型;7時間以上 定員18名)

ご利用空き状況

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
空き状況	1	3	2	0	7	3

わかたリハビリデイサービス(半日型;3時間以上 定員16名)

ご利用空き状況

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	0	0	6	0	2	2
午後	0	0	0	2	0	1

放課後等デイサービス わかたびじょん(定員10名)

ご利用空き状況

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
空き状況	1	1	0	1	0	0

2019・8・末 現在

分離症を予防する腹筋トレーニング

腸腰筋を緩めるために股関節を前方に曲げます。

股関節と膝を90度に曲げて、手は頭の後ろに組んで行います。普段トレーニングをされていない方は、椅子などに足を載せて行うと楽に行うことができます。そして、自分の「へそ」を覗き込むように起き上がります。

背中が丸くなるようなイメージで、背中中の腰に近い部分は床から離れない程度に起き上がります。

回数は体力に合わせて行いますが、続けて行うことが出来る限界まで行います。続いて起き上がったまま左右に体を捻ります。こちらも続けてできる限界まで行います。

この2つのトレーニングを3セット行うと分離症の予防に役立つと思います。（詳しくはホームページを御覧ください）