

健康百科

腰痛対策は1日にしてならず

急に腰が痛くなって動けなくなる「ぎっくり腰」は本当につらいですね。背骨の周りの筋肉に過度な負担をかけるときぎっくり腰が起ります。

腕や足を延ばしたまま、勢いで重いものを持ち上げると腰にかなりの負担がかかり、ぎっくり腰になってしまいます。重いものを持ち上げるときは片膝をついて、背中を曲げずに荷物を体に寄せるようにして持ち上げましょう。

足やお尻にしびれと一緒に起こる腰痛「脊柱管狭窄症」は、背骨の中の神経の圧迫により起こります。歩行時に足のしびれや痛みが起り、前かがみになって休むと楽になります。いすに座ると腰や足に痛みやしびれを感じる症状は「椎間板

ヘルニア」という病気で起こります。これは遺伝的要因もありますが、すのこ、身内の人で同じ症状がないか確認してみましょう。

腰痛は、がんなど内臓の病気が原因の場合もあります。自己判断をせず、痛みやしびれが1週間以上続く時には整形外科を受診すると安心です。

腰痛を繰り返すと、痛みが不安やストレスになり、痛みを強く感じるようになります。医師に確認して原因にあった運動やストレッチを行い、薬を上手に使って痛みをとっていきましよう。痛いからと動かさないでい

ると悪化することもあります。腰痛は積み重ねた体の負担で起こるので、よくなるのにも積み重ねが必要です。

お尻の骨「骨盤」に両手を当てて前に3秒しっかり押し込んでみてください。この動作は慢性腰痛に効果があります。また、あおむけに寝転がって両膝を胸につけるように抱えて15秒保つ動作は「脊柱管狭窄症」のしびれに効果的です。これらの運動だけでも立派な腰痛予防につながります。ぜひ毎日少しずつ取り入れてみてください。(痛みがでる場合は止めてください)



重いものを持ち上げるときは腰に負担をかけないように気をつけましょう



静岡県農業団体健康保険組合 保健指導担当課長・保健師

井上 朋子さん



リポーターのインタビューに答える矢岸支部長(左)

輝く! 青壮年部

青壮年部なんすん地区本部 西浦支部 「西浦みかん由良」PR



午前11時40分放送



見逃し配信は二次元コードから

「西浦みかん由良」をテレビ番組とファーマーズマーケット店頭でPR

青壮年部なんすん地区本部西浦支部は盟友数23人、全員が柑橘農家です。生産する柑橘は極早生品種の「由良」・「宮本」、早生品種の「興津」、晩生品種の「西浦みかん寿太郎」や「西浦レモネード」など、さまざまな柑橘を生産しています。

同支部では、近年注目を集める「由良」をPRするため、テレビ番組への出演やファーマーズマーケット店頭での即売会を行いました。

10月6日には矢岸康博支部長が「JA自主制作番組「ごちそうカントリー」」に出演。番組では、矢岸支部長がリ



ファーマーズ店頭で「西浦みかん由良」をPRする矢岸支部長(左から2人目)

ポーターに収穫体験を指導する様子や営農アドバイザーの生産者支援、JA職員による「由良」を使った料理などが紹介されました。右上の二次元コードからYouTubeで見逃し配信をご覧いただけます。

10月12日には、矢岸支部長と盟友7人が、富士宮市の「う宮くな」店頭で、「由良」の即売会を開催。580kg分の商品は数時間で完売する盛況ぶりでした。

矢岸支部長は「管内が広がったことで多くの人に知ってもらえ、手応えを感じる」と話しました。



10月のシーズンに続々と出荷された「西浦みかん由良」