

# 健康コラム

## \*\*\* 腰痛への対処について \*\*\*

皆さん、ご安全に・ご健康に

健康経営アンケートも5回目になりましたが、みなさんの声の中で腰痛で悩んでおられる方が多いのが気になってます。実は私も時々ぎっくり腰の弱いのに、2-3週間生活に不自由な思いをすることが良くあります。ついこのあいだも1月末から2月中旬まで...

皆さん整骨院に行かれたりされたり独自の対処法を持たれていると思いますが、私の経験を共有させていただければと思います。うまくすれば3日...悪くても7日程度で改善します。

バランスボールで腰を前後左右に揺らす。コツがわかれば普通の椅子に座って腰をゆらゆら揺らすでも代用できます。

また、これよりさらに効果があるのは、振動機に乗ること...ですが、これはお金がかかります。私が千葉に赴任しているときにぎっくり腰になったときに、その時通っていた24時間のジムに振動機があって、それに試しに乗ってみたら10分で改善することが感じられたので、そのあと30分乗ると大幅に改善しました。その後3日間通ったら完全に良くなりました。

その後、家にも振動機を購入して腰を痛めたらすぐ乗ってます。

痛める前からいつでも乗れって!!...と言う話もありますが...(^\_^;A

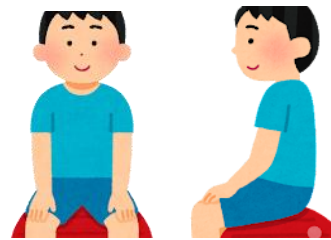
同じ機械が、ハバック(宇部ですが ^\_^;)にもありますので試してみると良いかもしれません。

※ご質問があったので追記します。

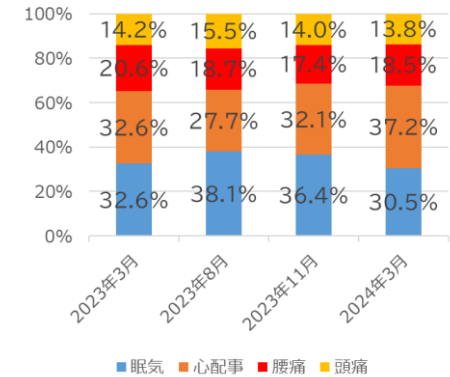
Q:普通に立って乗ればいいのでしょうか?

A:振動機は乗るだけではなく、立って身体を揺らしながら良い感じのところを探る感じになります。乗ればわかります...^^

本来は体幹を鍛えて筋力がついて腰が痛みにくくなるというところまで行けばいいのですが、緊急的には身体のずれたものを良い位置に戻すような感じかとイメージしています。



プレゼンティズム推移(除く花粉症・その他)



プレゼンティズム(何らかの心身の健康状態に課題を抱えながら出勤し、パフォーマンスを発揮できないまま働いている状態)は個人個人の生産性を評価する指標です

