

岡山マッサージルーム通信

令和4年度 夏号



夏の腰痛にご注意ください！

腰痛は冬に起こりやすいものと思いませんか？
確かに寒いときには筋肉や関節まわりが固まりやすいので、腰痛が起こりやすいのですが、実は、他にも気をつけないといけない季節があります。
その季節とは…何と、一年で最も暑い夏。

下記の項目に身に覚えがありませんか？チェックしてみましょう。

- 冷たい飲み物をたくさん飲む。
- お風呂に浸からず、シャワーで済ましてしまう。
- 普段から食べ過ぎてしまう。
- クーラーの効き過ぎた部屋で長時間過ごす
- 気温差が激しいところを何度も行き来する



こうした「身体を冷やす生活習慣」や「激しい温度差による自律神経の疲労」が腰痛を引き起こしてしまいます。

①冷房の設定温度を低くし過ぎない

冷えは腰痛の最大の原因です。設定温度はできれば27度以上にしましょう
冷房の効き過ぎた施設の中で過ごすときは、ストールやブランケットを準備しましょう



④シャワーよりも湯船につかる

湯船につかると身体の内側から温まります。
リラクゼーション効果もあり、睡眠の質もあがります



②冷たい物を摂りすぎない

腰の筋肉はお腹側にもあります。
また、冷やされた内臓は疲労し、自律神経の乱れに繋がります



夏の腰痛対策

③適度な運動を取り入れる

お仕事の合間の軽い体操やストレッチは体温を上げ、血流を良くします



⑤食生活に注意して免疫力を落とさない

夏は基礎代謝やエネルギー代謝が上がるのでタンパク質やビタミンB1が不足しがちです。
豚肉、鶏肉、レバー、トマト、柑橘類を意識して摂りましょう

