

今月の健康ナビ Q&A

ジョギング中の腰の痛み

今月号の痛みの相談は30代の男性から。「ジョギング中に腰が痛むようになった」というものだ。はたして、この痛みにはどのような対処すればいいのだろうか。さっそく、ソフィア整骨院の古川ぶんと先生に聞いてみた。

Q ジョギングをはじめてしばらく経ったのですが、最近になって腰のあたりが痛くなってきました。どのような症状なのでしょうか。

A 走り慣れて体ができてくると、もっと長い距離を走りたいという欲が出てきます。その際にポイントになってくるのが体幹を使ったランニングフォームです。体幹とは肩から腰周りまでの胴体部分のことですが、



Q 腰だけでなく、肩や胸の筋肉がこわばることもあるのでしょうか。

A もちろんです。ジョギング上級者の方のなかには月に300以上も走る人がいますが、それだけの距離を走っていれば、脚だけでなく、当然、体全体がオーバーワークになってしまいます。だからこそ、脚の筋肉のケアだけでなく、胸や腰などの筋肉も

脚だけでなく体幹を使って走ることにより、長い距離を安定して走ることが可能になるのです。

ですが、体幹を使って走るには、背すじを伸ばし、胸を張った姿勢を維持しなければなりません。そのため、体幹を支える大胸筋や脊柱起立筋への負荷が蓄積し、腰に痛みを感じるようになってしまったのだと思います。

Q 効果的なセルフマッサージはありますか。

A 腰部は自分の手が届きにくい箇所ですので、床にテニスボールを置き、そこに仰向けになって腰を乗せ、体の重みを使ってグリグリとセルフマッサージするといいでしょう。また、ジョギング後に温かいお風呂に入るようにして、疲労した筋肉の血行を改善するのも効果的です。

念入りにケアしたほうがいいのです。とはいえ、セルフマッサージによるケアには限界があります。長距離を走る方は筋肉専門の治療院などで、定期的に施術を受けるといいでしょう。そうすることで、自覚症状のない筋肉のこわばりもケアすることができ、より快適なジョギングライフを送れるようになると思います。



◆古川ぶんと◆

1973年生まれ。大学卒業後、柔道整復師の国家資格を取得。厳しい研修生活の後、複数の整骨院で分院長を経験。06年12月に、痛み専門・筋肉治療専門の「ソフィア整骨院」を開院



●問い合わせ
ソフィア整骨院
〒166-0012
東京都杉並区和田3-58-9
パークサイド東高円寺1F
☎03-3314-1276
<http://www4.ocn.ne.jp/sophias/>