

健康ってAなあ新聞

責任編集
長谷川勝士
(はせがわ鍼灸院)

1950年生まれ・姫路市出身
駒澤女子大学非常勤講師
(コミュニケーション論)
鍼灸師(全日本鍼灸学会会員)
放送作家(日本放送作家協会会員)
プロデューサー(町おこし・都市開発)



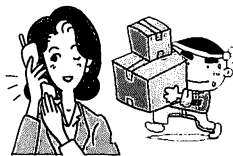
イラスト:
こまいちか

若者にも急増
第三の腰痛が今、注目されている！
過労性腰痛

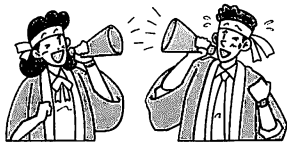
腰痛と言えば、背骨を支える筋肉の過
緊張状態から腰をひねった時におきる「ギッ
クリ腰」や「椎間板ヘルニア」が連想される。
しかし、今注目されているのは第三の腰
痛と言われている「過労性腰痛」なのだ。

人類が二足歩行を
始めたときから
腰痛は始まった。

「過労性腰痛」は腰の緊張状
態に加え、精神的に不安定な
とき、さらにストレスに対しての
自律神経の失調から起きる。



日本人の3人に2人は「腰痛持ち」と
言われるほどの国民病である腰痛。その
第三の腰痛「過労性腰痛度」をcheck!



こんな人が「過労性腰痛」になる!

- ①重いものを持ちたり、中腰の姿勢が長かつたり、長時間の立ち仕事をしている
- ②職場の同僚・上司へ過度の気配りをしてしまう
- ③接客や友人に対してのストレスがたまり、自律神経系の失調をきたしている

なるほど、今までの腰痛は、腰周りの
筋肉の過緊張から生じていたが、それに
ストレスや自律神経系の失調がプラスさ
れ、立ち仕事や過度の気配りをする人々
を襲うのが過労性腰痛なのだ。

さて、この過労性腰痛に早くから悩ま
されているのがイベントの司会やラジオ
のパーソナリティなどで活躍している西
口紗矢さん。さっそく問診を始めよう。

今月のクライアント

西口紗矢(タレント・プランナー)

姫路を中心に八面六臂の活躍を見せ
る西口さんはさすがに時代の先駆者だけ
あって過労性腰痛歴6年のベテラン。「司
会者ってハイヒールで2〜3時間立ちっ放
し、皆さん腰痛持ちなんですよ」と笑顔で
話してくれた。



西口紗矢さん(右)と私。

西口紗矢・FM-genkiをはじめ司会、イベントプロデュース、
企業のマナー講師、人材派遣などで活躍する(有)グレイス
プランニング代表。☎0792・83・0337

常に人から注目され、気が休まること
のない西口さん。過労性腰痛になる三大
要素に対し、東洋医学からの「ツボ」アドバ
イスを!

①立ち仕事には、左右の膝の裏にある横
ジワの真ん中の「委中」を。親指でグイ
ッと強く押そう。

②過度の肩こり・ストレスには、暖かいシャ
ワーを。両足先から付け根に向かって、次
におへその周りを、最後に肩に向かって両
腕に水圧を上げてかけよう。

③自律神経系の反応には、左右の手首の
横ジワから肘に向かって2寸にある「内
関」を。ヘアピンや綿棒などで押すと気

持ちいい。

東洋思想や風水にも詳しい西口さんは
最近引越したばかりの新しい事務所で
次のような空間を演出し、「過労性腰痛」
を克服しようとしている。

①いつも笑顔で「いいことあるさ」と前向
き思考

②いい「風」・いい「気」を感じられるスペー
ス作り

③FM-genki「芝居小屋」という番
組で芝居の仲間たちとの共同作業

④ラジオ関西「人生いろいろ」と言う番
組での介護問題を通しての、懸命に生
きる人々とのふれあい

⑤グリーン(生きた植物たち)に囲まれ
たサロン作り

特に⑤の「サロン作り」は様々な分野の
個性ある達人を講師に招き、生きた会話・
楽しい情報交換の場をめざしている。西口
さんのこれらの自己開発性が過労性腰痛
の「ストレス」「自律神経失調」を食い止め
ているようだ。

最後に埼玉県の体育教師、笹久保均先
生が考案した「姿見体操」であなたの健康
度をチェックしてみよう。

姿見体操(配点は各項目とも順に3点、2点、1点)

- (1) 手縄跳び(両手の先をつけて輪を作り片足ずつまぐ)
 - ①できる
 - ②片足だけ
 - ③できない
- (2) どこにいくの(直立して両手を肩の高さで前に上げ、
目を閉じて足踏み50歩)
 - ①同じ位置
 - ②少し動く
 - ③ふらつく
- (3) 落ち穂拾い(片足で立ち、立った足の前後左右に
置いた硬貨4個を拾う)
 - ①全部拾えた
 - ②2個拾えた
 - ③1個拾えた

〈判定〉合計9点=あなたは健康!
8~6点=普通
5~3点=不健康