

## 腰痛予防体操

**急性腰痛**：一般的にはぎっくり腰などの腰椎捻挫でそれを支えている椎間板、関節、筋肉や靭帯に損傷が起こり痛みの出た状態で1か月以内に消失する。

**慢性腰痛**：腰椎捻挫でも3か月以上続いている腰痛は慢性腰痛となる。他には筋肉の線維化、精神的な要因で腰痛がある。

**精神的な要因** ストレス、不安、うつ等によりドパミンシステムの機能不全で痛みを抑制されるドパミンが出ないで痛みの抑制機能が働かなくなる。

※ ドパミンを増やすには：幸福感や快感をつかさどるドパミンを増やすには、「新しい刺激」「はじめての感動」が有効です。  
マイナス思考よりプラス思考のほうが、ドパミンの分泌量は多い。

**筋肉の線維化** 痛みなどにより身体を動かさない事により骨格筋の線維化が起きる。痛みがあれば筋肉に力を入れてしまい筋肉は硬いまま筋肉内にある血管を締めて血流を悪くする。

※ 血流を良くするには：ストレッチ体操や全身運動を行い、筋肉を緩め筋肉を動かすことが有効です。  
痛みを和らげ動きやすくして行動に自信を持てるようにする。