

# 「首と腰の悩み」市民講座

平成 23 年 3 月の設立以来、NPO 法人兵庫脊椎脊髄病医療振興機構(HOSD)は「首と腰の悩み」市民講座を開催してきました。これまでは、「脊椎のお勉強」という意味合いを強くしていましたが、今回は少し趣向を変えてみました。第一に、市民会員とのコミュニケーションを双方向性にするため、いただいたアンケートの質問にお答えするための講演をすることにしました。また、理事の謝先生には、ご自身の腰痛経験を生かして、自分でも行っている「腰痛体操」について講演いただきます。さらに、阪神タイガースなどのスポーツ・トレーナーとしてご活躍の中務正幸氏にお願いし、正しい姿勢や肩甲骨運動を会場でご指導いただくことにしました。ただ単に講演を聴くだけでなく、みなさんの身体を直接動かすことで、より快適な生活を送るヒントがえられればと期待しています。  
(理事長 鷲見正敏 記)

## 1. 狭窄症の保存治療と手術のタイミング

—市民会員からのアンケートにお答えして—

講師：鷲見 正敏 (すみ まさとし)

労働者健康福祉機構神戸労災病院 副院長、  
NPO 法人兵庫脊椎脊髄病医療振興機構 理事長

狭窄症(腰部脊柱管狭窄症)は、腰に年齢的変化が進行して足がしびれる病気です。多くの方を悩ませている病気のため、市民会員からのアンケートの中にも、入院を含めた保存治療の意味や手術を受けるタイミングの決め方を知りたいという質問が見受けられました。「狭窄症」と言われ、今後が不安でどう考えたら良いか悩んでおられる方は多いようです。今回は、これらのご質問にお答えして、保存治療の意味(注射や薬などは単なる気休め?)、そして、手術を受けるとすれば最善の時期はいつ?などについて説明しようと思います。

## 3. 「腰痛もちの専門医」お勧めの「体操」

—ペルビック・ヒッチ体操—

講師：謝 典穎 (しゃ のりひで)

医療法人社団神戸百年記念病院 副院長、  
NPO 法人兵庫脊椎脊髄病医療振興機構 理事

●寝がえりが、腰が痛くてままならない。  
●洗顔中に、腰が痛くて片方の腕をついてしまう。  
●炊事中に、腰がぬけるような感じでだるくなってくる。  
●座っていても、腰やお尻の周辺に重だるい痛みを感じる。  
こんな時、私が誰にも気づかれずにやっているのが、ペルビック・ヒッチ(骨盤引き上げ)です。医者は、いとも簡単に「腹筋・背筋を強化しなさい! やせなさい!」と言いますが、この年になってそんなすぐには無理ですよね。そこで、この体操です。28 年前に来日された英国王立病院のメータ女医に教えていただいた体操です。子供の側弯症体操にもなっています。少しコツがあるので、お教えいたします。

## 2. 正しい姿勢と肩甲骨運動で肩こり・腰痛を防ぐ!!

中務 正幸(なかつかさ まさゆき)

株式会社エヌディエス取締役  
アスレティックトレーナー(NATA 公認)。ミネソタツインズマイナーリーグトレーナー、  
阪神タイガーストレーナー  
※NATA:全米アスレティックトレーナー協会

正しい姿勢で歩けていますか? しっかり肩甲骨を動かしていますか?  
日々の生活の中で役に立つエクササイズを紹介します。肩甲骨の動きや姿勢を意識することで生活の質はどんどん向上します!

日時：平成24年11月23日(金・祝)

午後14時~17時 (開場:13時30分)

場所：神戸市東灘区民ホール「うはらホール」

(JR「住吉駅」徒歩3分)

主催：NPO 法人兵庫脊椎脊髄病医療振興機構 (Hyogo Organization for Spinal Disorders:HOSD)



●会費 1,000 円(HOSD 市民会員・18 歳以下は無料)

●事前申込不要(先着:500 名) ※ご希望の方は直接会場にお越しください。

お問合せ:NPO 法人兵庫脊椎脊髄病医療振興機構(HOSD)

メール: hosd110301@hosd.or.jp 電話:090-4645-4595