

冬場に増える腰痛対策

大寒も過ぎましたがまだまだ寒い日が続きますね。

この時期になると、冷えからくると思われる腰痛（ギックリ腰等）で受療される方が増えてきます。

そこで今回は腰痛対策に誰でも簡単に効果を期待できる方法として、腹巻の着用をお勧めしたいと思います。

寒いと筋肉も強ばりやすく、血流も弱く筋肉の靭帯も弾力を失い、少しの刺激でも炎症をおこし腫れやすくなっています。

これが慢性化してくると強張りが強くなり、動きも悪くなります。そしてその悪循環によってもっと硬くなり、この強張りが広がってくると神経を圧迫するようになります。

そして、この状態が長く続くとなかなか取れない痛みになって行くものと思われま

す。若い時は冷えも入りやすく、自然に治癒する力も強力ですが、加齢や過労によって自然に治癒する力も間に合わなくなってきます。そうってから慌てるのではなく、自分で予防するという事も考えていきましょう。

スポーツや体操をするなどして、体を動かすことで体の中へ冷えが入らないようにするのも一つの手段です。しかし、寒くなって来ると億劫になり、なかなか体を動かすことをしない人も出てきます。

そんな方は腹巻を試してみましょう、腹巻は腰を冷えから守ってくれるだけではなく冷えに弱い内臓をも守ってくれます。最近、おしゃれで安価なものもずいぶん増えてきました。シンプルですが効果は大きく今まで試したことのない方でその効果にビックリされる方が多々おられます。

腹巻で寒い冬から腰とお腹を守りましょう。