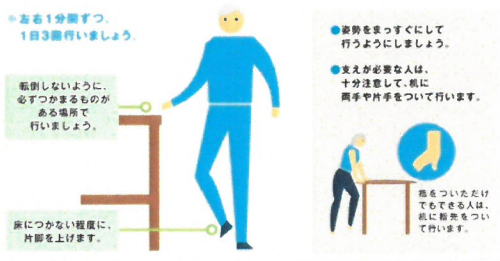
ころんぶすリハ新聞

痛みフリー生活を送るコツとは？

リハビリ
阿部太哉

こんにちは、ころんぶす理学療法士の阿部です。リハビリの仕事をしていると、こんな相談があります。「腰が痛いんだけど、どうすれば良いですか？」と聞かれることが結構あります。『痛み』は、困っちゃいますよね。歩いているだけで痛いですし、立っているだけで痛みますし、生きているだけで痛みます。痛みを和らげるにはどうすれば良いですか？と聞かれることが多いですが、僕の答えは、「予防が一番！」と思っています。どうゆうことかというと、『痛む前に痛まないように予防することが一番！』ということです。例えば、お酒を飲むと二日酔いになります。二日酔いにならないには、どうすれば良いですか？というと、予(あらかじ)め、ウコンを飲んでおくとか、飲みすぎないように気をつけるとか、二日酔いにならないにはどうすれば良いかということを、飲む前から考えています。前もって、予め、どうすれば防げるか？というのを考えることが『予防』です。これが一番いいわけです。痛む前にどうすればいいのか？と考えるわけですから、『痛み』の存在が出てきませんから、痛むわけありませんよね。やっぱり、何事も予防が一番いいんです。

「予防が大切なのは分かったけど、すでに痛い人は手遅れなんですか？」と言う人もいらっしゃると思います。安心してください。ちゃんと準備してあります。今、すでに『痛み』がある人は、どうすれば良いか？と言いますと、答えは一つです。「今より痛くならないように予防すること です」えー！ふざけてるのかー！と言いたくなるかもしれませんが、興奮せずに聞いてください(笑)。例えば、二日酔い。あなたの友人が、酔っ払いで二日酔いになり、あなたに声をかけてきました。「二日酔いで気持ち悪いんだよ、何とかしてくれない？」と聞かれたら、なんと声をかけてあげますか？僕なら、こう言います。「飲むのもっと控えたら？」みなさんは、どうですか？胃薬飲んだら？栄養ドリンク飲んだら？というのも一つですが、その人が、もう二度と、二日酔いにならないためにはどうすれば良いかな？と考えると「もう少し、お酒控えたら？」と言ってあげたほうが、その人の為になると思いませんか？痛みも一緒です。「腰が痛いんだけど、どうすればいい？」と聞かれたら、湿布貼ったら？痛みどめ飲んだら？と言うのも良いと思いますが、その人が二度と腰痛にならないことを考えると、「腰がこれ以上痛まないように、運動しましょう、」とか「腰が痛むような動作は控えましょう」とか、予め、これ以上悪くならないようなアドバイスをしてあげた方が良いですよね。しかも、更に良いのは、予防しているはずの『痛み』がなくなる可能性が広がります。僕の知っている方は、腰がこれ以上痛くならないように、運動をしていたら、徐々に腰が痛くなくなって、なんと、便秘も良くなったとおっしゃっていました。すごいですよね。ポイントは、これ以上痛まないように運動をしたこと。つまり、『予防』したことです。予防って、無限大の可能性を秘めている感じがありますよね。皆さん、イメージしてみて下さい。もし、腰がちょっと痛くなった時に『予防』するといかがでしょう？もし、どこも痛くない時に『予防』をするといかがでしょう？『痛み』の無い生活が送れそうですよね。予防によって、どんどん健康の可能性が広がっていきます。しかも、運動が習慣化されますから、体が丈夫になって、旅行に行けたり、友達と楽しく食事会ができたり、人生の質が上がっていきます。そう考えると、予防はとても重要なことなんだと思います。みなさん、だんだん予防をやってみたくなりましたよね？一つ、おすすめの運動をご紹介します。ロコトレをご存知ですか？どんな運動かというと、スクワットと、片足訓練です。とても、簡単なので、是非やってみて下さい。詳しくは、図にしておきますので、参考にしていただければと思います。予防にはぴったりの運動ですので、みんなで、予防のロコトレをやって楽しい人生を送りましょう！阿部

バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」