

# 序

本書を手にとっていただきありがとうございます。よろしければどうぞ内容をご確認ください。腰痛予防のための106のエクササイズとセルフケアを紹介しております。エクササイズは3つのカテゴリーに整理し説明しました。これらを組み合わせることで、各個人に適応した腰痛予防プログラムを作成することが可能です。

腰痛は人が二足歩行を手に入れたための代償といわれます。脊柱はもともと四つばい姿勢で安全に機能する構造になっているのです。このことは、人の立位姿勢そのものが脊柱に危険なストレスをかけていることを示します。確かに腰痛をまったく意識することなく人生を終えることができる人はいないでしょう。脊柱は20以上の分節からなり立っており、構築学的に安定性を欠いています。しかも体幹を支えることと、三次元的な動きの軸という、固定と可動の相反した2つの役割を担っています。また腰痛は体幹への負荷の大きさとの関係で説明されることもあり、負荷が大きければ危険性は増大します。しかし体幹への負荷が小さいことが、腰痛の発症を否定する理由とはなりません。一定の姿勢が長時間継続すること、あるいは不用意に姿勢変換をすることが、腰痛発症の起点となることもあります。同じ動作でも年齢、筋疲労の程度によっても危険度は変化します。スポーツ経験にも関連なく腰痛は発症します。このように腰痛を予防するためにすべての人は、その人なりの対策が必要なのです。

腰痛予防方法はこれまでさまざまに提案されています。まず脊柱の固定力を高めるとい考え方がありました。しかし単純に固定性のみ向上しても危険性は減少しません。脊柱の可動機能を無視しているためです。次に安定性という考え方が生まれました。安定性は固定性とは異なる概念です。安定性には、脊柱の三次元的な動きにおける安定という意味が含まれています。腰痛予防について、脊柱の安定性向上といった考え方が現在の流れとあっていいでしょう。本書は、この理論に基づいて企画しました。

本書の企画の原点は1999年にありました。この年にわずかな期間でしたがオーストラリアのThe University of Queenslandを訪ねることができました。ここで脊柱安定化に関する考え方に触れ、本書の発想を得ました。ただ、すぐには発刊の機会に恵まれず、10年が過ぎてしまいました。この間、その後の世界の動向を眺めてまいりました。本書には

この10年の新たな考え方も盛り込まれています。

腰痛予防の指導にかかわる方でしたら、予防プログラム立案にぜひお役立てください。またご自身の予防対策として一読いただければ腰痛予防の意義をご理解いただけるはずで

す。

最後になりましたが、本書の写真撮影の際に使用したエクササイズ用具の貸し出しのお願いに快く応じてくださった株式会社日本メディックス様、そして執筆、校正に忙殺されるわれわれを支えてくれた家族たちに深謝いたします。

2009年4月

新田 収，中丸宏二，相澤純也，小山貴之