



////////健康情報////////

間欠性跛行(かんけつせいはいこう)

間欠性跛行とは、脚のしびれや痛みにより、長時間連続して歩けない症状を指します。人によって歩けない度合いも異なり、10分程度は歩くことができる場合や、2～3分しか歩けない場合もあります。通常、ある一定時間休むことで回復しますが、歩き出すとまた症状が現れ、歩けなくなります。

間欠性跛行の原因は、神経性のものと血管性のものと2種類存在します。

神経性では「腰部脊柱管狭窄症」血管性では「閉塞性動脈硬化症」が間欠性跛行の原因となる疾患として挙げられます。

ピノスでは「腰部脊柱管狭窄症」でお困りの方が多くいらっしゃいますので、今回はこちらについて原因や対策をお知らせいたします。

「腰部脊柱管狭窄症」は、背骨の変形や人体の肥厚により、脊髄神経の通るトンネルである脊柱管が狭くなる病気です。基本的には加齢が原因であることが多く、平均年齢は60歳以上と高齢の方が多です。「腰部脊柱管狭窄症」は手術しか治すことができません。

ただ、ピノスでは過去に、運動によって改善された方が多くおられます。皆さん、手術は怖いのでしたくない、運動で何とかしたいと切実な思いでご相談に來られました。

54歳男性の運動内容を以下にご紹介します。

山崎コーチのフロアプライベートレッスンを受けられ腰を中心にカラダの状態をチェック。

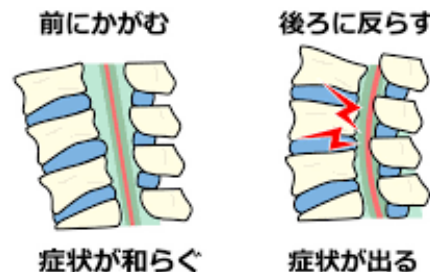
「右のおしり」「太もも」「ふくらはぎ」の筋肉がカチカチ。筋トレを一時的に止め、ストレッチと水中歩行を中心の運動内容に変更。

毎日、ご自宅でも取り組めるようにプリントもお渡しし、ピノスでは、ストレッチ・水中歩行、時々、山崎コーチのプライベートを受けて筋肉の状態を確認しながら、運動内容を少しずつ変更。

約3ヶ月で腰痛を改善。それだけではなく、ご自身でも腰痛をコントロールできるようになりました。

- ①カラダのチェック(フロアプライベートレッスン)
- ②オーダーメイドの運動プログラムの提供
- ③運動の実施 ①～③を繰り返し改善されました

脊柱管狭窄症



「長い時間歩けない」
「少し休憩すると歩ける」
「日増しに腰が痛くなる」などで
病院に行っても改善されない！！と
お困りの方。ぜひ、ご相談ください。
ご家族やご友人にもお知らせください。

////////レッスン情報////////

【日時】

10月16日(月) 11:10～12:10

11月10日(金) 14:00～15:00

【場 所】 Bスタジオ

【参加費】 500円(税込)

【担 当】 山崎由美子

【定 員】 各8名

【申込】

10月3日(火) 9:30～

・お一人ひとりのみ

・電話申込可

(同時刻の申込の場合フロントを優先)

・会員のご家族も申込可

(会員様優先のため10月5日以降のお申込。料金は同じ)

・ご利用時間外の会員様もお申込可



【レッスン】腰痛改善できたポイント

カレンダーは裏面にあります →