

# 金大発腰痛ベルト 全国へ

## 附属病院整形外科が開発



開発した体幹トレーニング器具の使い方を説明する加藤助教  
—金大附属病院

# 医療機関150施設に導入

慢性的な腰痛の緩和などを目的に、金大附属病院整形外科（土屋弘行診療科長）が開発した器具の導入が全国の医療機関で進んでいる。ベルトを腰に巻くだけで無理のない姿勢で体幹を刺激して鍛えることができ、予防、改善につながるという。運動療法を手軽に実践できる「金大発」の器具はすでに全国150施設が採用、今後は日常生活の中で健康維持に向けた利用が期待されている。

## 巻くだけで体幹鍛え

器具「RECORE（リコア）」は、慢性腰痛患者のリハビリに使用するため、2019年に医療機関向けの提供が始まった。石川県内でも18施設がこの器具を活用している。国内の腰痛患者は約2800万人と推定され、このうち長く痛みが治まらない「慢性腰痛」が8割程度とされている。

開発者の加藤仁志助教によると、慢性腰痛には運動療法が効果的だが、特に高齢者は背骨が変形していたり、筋力が低下したりして運動が思うようにできず、継続が難しい。効果を実感できるまでに2〜3カ月掛かることから、積極的に取り組みにくいという課題もあった。

リコアはおなかの周りにベルトを巻いてスイッチを入れると、血圧計のようにベルトに空気が入って圧迫する仕組み。座ったままでも使用でき、おなかに力を入れてベルトからの圧力に抵抗する動作を繰り返すだけで、腹筋と横隔膜、骨盤底筋を合わせた「腹部体幹筋」が鍛えられる。筋力を測定する機能もあることで、効果が可視化され、続ける意欲につながっているという。

加藤助教は「これまででは背中が曲がって前傾しやすい高齢患者の場合、背筋トレーニングで体幹を強化することに重きが置かれていた」と説明する。しかし、近年の研究で、中高齢者の腰痛改善や背骨の骨折予防には、腹部体幹筋が重要な役割を果たしていることが分かってきた。

加藤助教は「腰痛患者は車の『エアバッグ』のように背骨を支えている。鍛えることで（骨や筋肉の機能が衰える）ロコモティブシンドロームの予防にもつながる」と指摘する。

年内にも、家庭でのトレーニングが可能となる汎用モデルが発売される見通しで、加藤助教は「腰痛患者だけでなく、さまざまな人が広く健康維持のために使える運動器具にしていきたい」と話した。