

# 腰痛の運動療法

# -Exercise as medicine-

2023年

12月1日(金)

9:50~10:50



会場:第1会場 (アスティとくしま 1F 多目的ホール)

座長



山下 敏彦 先生 (札幌医科大学 理事長・学長)

演者  
1



金岡 恒治 先生 (早稲田大学 スポーツ科学学術院 教授)  
SP1-1 体幹筋モーターコントロールによる腰痛予防

演者  
2



本橋 恵美 先生 (一般社団法人 Educate Movement Institute 代表理事)  
SP1-2 腰痛の運動療法 ~Exercise as medicine~

■ 認定単位 日本整形外科学会教育研修単位 専門医資格継続単位(N) 必須分野  
[8] 神経・筋疾患(末梢神経麻痺を含む)または [13] リハビリテーション(理学療法, 義肢装具を含む)  
日整会認定教育研修受講取得単位(認定単位種別)  
Re :運動器リハビリテーション単位

## ■ SP1-1

### 体幹筋モーターコントロールによる腰痛予防

演者1: 金岡 恒治 先生

(早稲田大学 スポーツ科学学術院 教授)

例えば、端座位で机の上のグラスを持ち上げる時には、グラスの中の液体の残量を予測し、その重さを推定し、まず不安定な構造の脊柱を体幹筋群の活動によって支え、次いで肩甲帯周囲筋群の活動によって肩甲骨を上肢の運動しやすい適切な位置に支え、手内筋や手指の屈筋の活動によってグラスを把持しながら、三角筋によって上肢を挙上させる。このため健常者は上肢を挙上する際には、三角筋よりも体幹深部筋である腹横筋が先に活動することを実際にPaul Hodgesが報告し、腰痛者にはこの腹横筋の先行収縮現象が認められなかったと報告している。もし体幹筋が適切なタイミングで活動しなければ正しく運動制御(モーターコントロール)されていない脊柱に加わる外乱によって、腰椎椎間板、椎間関節、仙腸関節などの関節に過剰な負荷が加わり腰痛発症の引き金となる。またもし持ち上げるグラスの重さを誤って推定して持ち上げた時には、必要な筋活動量を誤り、重量に対して脊柱が適切にモーターコントロールされずに脊椎関節に負荷が加わるのみならず、体勢を立て直そうとして脊柱起立筋には予測しない大きな活動が生じ筋性腰痛のきっかけともなる。このため適切な筋協調性のもとに身体のモーターコントロールを行うことが中枢神経に求められ、その獲得を目的としたエクササイズによって腰痛発症を予防することができると考える。

## ■ SP1-2

### 腰痛の運動療法 ~Exercise as medicine~

演者2: 本橋 恵美 先生

(一般社団法人 Educate Movement Institute 代表理事)

Exercise is medicine(運動は薬である)という言葉が定着しつつあるが、薬となるエクササイズとは何か、病態別にどう使ったら良いかについて把握できているだろうか。この数年、運動療法の変革が生じ、動きを単独で見ることや、疼痛部位のみの画像診断するのではなく、全身の動作を包括的に観察し、障害の要因となり得る機能不全を評価する必要性が強調されている。このコンセプトに基づき、多くの医師や医療従事者が、モーターコントロールを意識したエクササイズを臨床で活用し始めている。つまりExercise as medicine(薬として運動を使う)として手軽に処方できるようにするための方法を考える段階にきている。本講演で紹介するヨガやピラティスといったエクササイズは、関節や筋の可動性のみを追求したのではなく、呼吸に重点を置き、脊椎を支えるローカル筋とグローバル筋を適切に稼働させ、動的安定性も獲得できるモーターコントロールエクササイズ(MCEX)である。これは「適切な関節が、適切な可動域において、適切なタイミングと、適切な強度で利用される」機能的動作である。一つでも不良な動作があれば全身を協調して動かさず代償動作が伴い、パフォーマンスが低下するだけでなく、障害因子となるだろう。各関節の運動連鎖によるエネルギーの伝達、つまり全身運動で、スムーズな協調性を獲得しなければならない。両メソッドによる運動療法は、除痛だけを目的とするのではなく、全身の機能回復することや、運動器障害の一次予防対策として有用である。このセミナーでは外来診療時やリハビリテーションで活用することのできる具体的な動作指導や言葉がけを紹介する。

## 中高齢者でも無理なくできる! 慢性腰痛に対する運動療法のご紹介

### RECORE

体幹トレーニング装置 リコア



- ▶ 体幹筋力を数値化してトレーニングを見える化
- ▶ 腰部に痛みのある方でも 座位・立位・臥位など 楽な姿勢で無理なく使用可能
- ▶ 履歴データを活用して継続的なトレーニングへのモチベーション向上



◀ 弊社WebサイトにてRECOREに関するコンテンツをご確認いただけます

### RECORE トレーニングベルト

RECOREトレーニングベルトは 体幹カフと手動の空気圧調整機構が 一体となった製品です。

電源を必要とせずRECOREと同様の 理論で体幹トレーニングができます。



手動のポンプで簡単に空気圧調整が可能!

- ▶ トレーニング機能に特化し、時間と場所を選ばず、多くの患者様に対応可能
- ▶ 細かい設定が必要無く、すぐに使用できる
- ▶ 機能を絞り、価格を抑えたため複数個用意しやすい

