

当院では、理学療法の治療で睡眠のご相談も行えます。
ご希望の方は、スタッフまでご相談ください。

今週の **花** 言葉



ひまわり

あこがれ

アンズリウム

煩惱

クロトン

艶っぽい

松田院長からあなたへ 耳より情報！！

◆ピラティスで腰痛改善 —ランダム化比較試験により検証—

Clinical rehabilitation

腰痛に対する治療法は、電気刺激、運動療法など様々な方法が報告されています。今回の研究では、比較的身近で体験できる**ピラティスの効果が検証されました**ので紹介します。

■ピラティスと薬治療を行う群と薬治療のみ行う群にランダムに振り分け

今回の研究では、腰痛患者 60 人を、ピラティスを行う群と対照群にランダムに分けました。どちらの群でも、薬治療（NSAIDs：消炎鎮痛薬）も行いました。

■ピラティスを行うと腰痛、身体機能などがより改善

ピラティスを行うことで、**腰痛や腰痛が原因で障害される日常生活**（椅子に座ってられない、ベッドにずっと寝ている、など）**が改善する**という結果でした。

★院長よりメッセージ

ピラティスとは、ドイツの従軍看護師だったヨゼフ・ピラティスが考案し、ヨガや太極拳を取り入れたエクササイズ。胸式呼吸を用いながら、ストレッチを中心とした動きで**体の奥の筋肉をしなやかに丈夫な筋肉に鍛える運動**です。負荷が少なく、動きがゆるやかなため幅広い年代で行われています。腰痛は、筋肉や神経の問題だけではなく、ストレスなども原因になると言われています。もしかしたら、ピラティスには心理の部分にも働きかける作用があるのかもしれないですね。腰痛に対する治療効果は今後も研究されていくでしょう。まつくりにはピラティスに精通している理学療法士がいます。ピラティスに興味関心のある方は、お尋ねください!(^^)!