

インフルエンザ予防接種のお申込みはもうお済ですか？
まだの方は年内中に！

今週の **花言葉**

シルバーブルニア 情熱
ボンボン菊 君を愛す
カラー 華麗なる美



松田院長からあなたへ 耳より情報！！

◆コアトレーニングが腰痛を改善する効果は？ Clinical rehabilitation

年代を問わず多くの方が腰痛を抱えています。様々な方法が試みられていますが、その治療は未だ確立されていません。今回、明らかな原因が特定されない慢性腰痛をもつ患者に対し、コアトレーニングの効果を調べる研究結果が報告されました。

◆腰痛患者に対し、コアトレーニングの効果を検証

コアトレーニングとは、体の中心部、いわゆる体幹を鍛えるトレーニングです。研究グループは、腰痛患者に対するコアトレーニングの効果を調べました。対象は、スポーツリハビリテーションクリニックに通う慢性腰痛患者 40 人でした。

◆研究方法

対象者をランダムに 2 つのグループに分け、一方のグループのみに、コアトレーニング（仰向けでお腹をへこませながら、つま先をあげる運動）を行いました。両グループとも、通常の理学療法を週 3 回、8 週にわたり行い、運動機能、痛み、体幹筋に対する効果を調べました。

◆コアトレーニングに効果あり

8 週にわたるコアトレーニングが、運動機能、痛み、体幹筋力を統計学的に有意に改善したという結果になりました。慢性腰痛患者の身体障害、痛み、体幹安定性の面で効果があったことを示しています。

★院長よりメッセージ

腰痛に対する新たな治療方法として期待ですね！当院でも検討していきます♪