(カリアゲ&スマイル)

## カリスマ元消防体育教官の

# 闘う腰巡シリーズ

※似は腰痛と積極的に共存し、仲良くなるイメージを表現

株式会社タフ・ジャパン 鎌田 修広

皆さんこんにちは! 鎌田と申します。在職時は、 医療従事者もさせていただきました。

消防大学校等の「消防體育」を通じてご縁があった方も多いかもしれませんが、この度独立起業し、「全国消防職団員の體育の先生」として多くの課題解決のため、人材育成の会社を立ち上げました。

そのようなことから、この度執筆(連載)のご縁 をいただき、大変感謝しております。

思えば9年前、消防学校體育教官に任命されて、 1番最初に行ったことは「**腰痛対策**」でした。その ために公務災害等を分析したり、さまざまな方面か ら多くを学び得ることができました。今後6回に分 けて、腰痛について解説するというよりも、具体的 に腰痛と闘う提案をさせていただきます。

第1弾	救急隊員は効果的に <b>姿勢</b> を鍛えてますか?
第2弾	救急隊員はどんな <b>体力錬成</b> をしてますか?
第3弾	救急隊員が <b>体操</b> をする時のポイントとは?
第4弾	救急隊員に最も必要な <b>体のケア</b> とは?
第5弾	救急隊員のプロとしての体の扱い方は?
第6弾	救急隊員のプロとしての自己管理方法は?
第7弾	救急隊員のプロとしての心の扱い方は?

まずは前提として全員が腰痛になる可能性がある ので、消防力を低下させないために (発症する前に)、 プロとして積極的に予防するという考え方です。

何もしなければ加齢とともに状況は悪化します。

シリーズの内容で心当たりのある方は、すぐにで も行動に移し実践してみてください。小さな意識改 革を大いに期待しています。



## 多忙な救急隊員は 「正しい姿勢**に** 注目!

救急隊員は不規則な勤務形態や過度なストレスからか、なぜかお腹周りがいい感じで膨張している方が多い印象です。これでは腹圧が使えず、もったいない。日常生活の中で正しい姿勢を維持する時間を長く(無意識→意識へ)するだけで、インナーが鍛えられ運動に値する効果があるのです。

#### 正しく立つ

次頁の写真は消防職員が学ぶ「基本の姿勢」です。 特徴としては、壁に背をつけると踵しかつかず、「ミリタリー型」とも言われています。男性に多いのですが、極端に胸を張り過ぎ、前向きな性格のためか?つま先荷重となり、大腿部の前面(大腿四頭筋)と付け根(腸腰筋=上半身と下半身を連結している唯一のインナーマッスル)が硬くなって腰痛を引き起こす原因となります。

そこで、「訓練礼式教本」に記載されていた説明以 外で腰 🖇 と闘うポイントを2つ提案します。

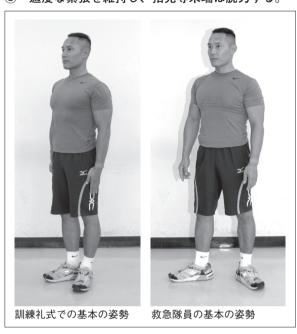
- ① 背中(肩甲骨を内側に寄せる)を意識する。
- ② 腰を反らさず骨盤を立てお腹とお尻を締める。 つまり…

「ニュートラルポジション」を意識した訓練が必要です。ニュートラルポジションという安定姿勢は、上から後頭部・胸椎・仙骨・踵の4点が壁につき、腰

椎の隙間に手の平1つ分が入る状態のことで、楽に できるようになるまで、体が形状記憶するまで3分 間の訓練を継続させることが必要です。

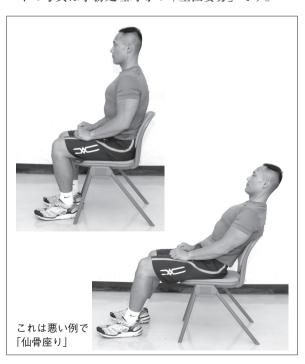
上記を踏まえ、下記は救急隊員の「基本の姿勢」として腰 & と闘うポイントを2つ提案します。

- ① 支持基底面を広くして、骨でバランスよく立つ。
- ② 適度な緊張を維持し、指先等末端は脱力する。



### 正しく座る

下の写真は事務処理時等の「座位姿勢」です。



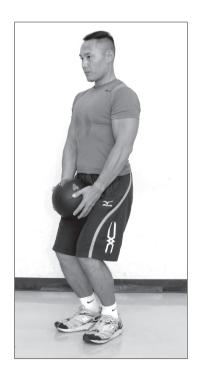
事務所の椅子の特徴は会議室等と違い、高さ調整が可能です。腰椎が正しい位置に収まればストレスが軽減するので、腰 & と闘うポイントを2つ提案します。

- ① パソコンのキーボードの位置に手を置いた時、 肩が自然体で1mmも上がらないよう高さを調整。
- ② 腰・膝・足首が概ね90度になるように意識する。

#### 立位で正しく支える

下の写真は「重量物等を支える」姿勢です。実際は写真よりもう少し支持基底面を広く取りますが、背を丸めた前傾姿勢になると腕に力が入り、背筋への大きな負担がかかるため腰 & と闘うポイントを2つ提案します。

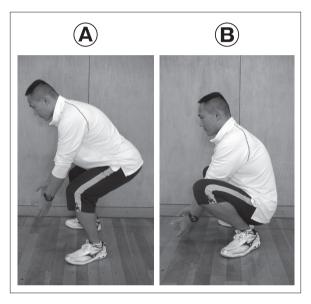
- ① 肩甲骨を寄せることで背面を意識し、手がへそ 付近に近づいてくるので自分の体と密着できる。
- ② 膝を軽く曲げて重心を下げ、骨盤を「耐震構造」 から「免震構造」として支えることができる。



### かがむ・しゃがむ姿勢で 正しく支える

次ページの写真は、A「出っ尻姿勢」とB「欝踞」です。かがむ・しゃがむ動作は救急活動時に多いのですが、腰に最もストレスがかかりやすく、扱いが難しいため、ここでもニュートラルポジションを意識し、腰 & と闘うポイントを2つ提案します。

- ① 腕力に頼らず姿勢を意識し、下半身の力を利用。
- ② 膝を外に向け、踵も床につけ、安定姿勢をとる。

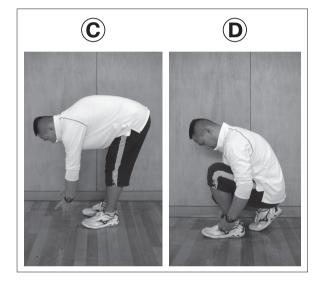


#### 輪ゴムの訓練は効果テキメン!

自分の腰ベルト中央部とバックボード等の持ち手に1本の輪ゴムをつなげたまま搬送訓練を開始。すると、40 cmぐらいしか伸びないので自らへそを近づける意識が効果的に芽生えてきます。 是非お試しを!

#### 悪い姿勢=デリック姿勢に ならないために

下の写真は©「デリック姿勢」です。アキレス腱等足首周辺が硬いと無意識にしゃがむのが苦手となり、持ち上げ時や下ろす時についやってしまう最悪の姿勢です。輪ゴム訓練や柔軟性を高めることはもちろん、習慣でもあるので写真®のように、靴紐を結ぶ場合でも、膝を曲げて腰を下ろす習慣を心がけましょう!



次回は、体力錬成についてです。お楽しみに!