

毎日の生活を憂うつにしてしまふ慢性腰痛。「大腰筋」という筋肉が縮んで固まってしまふことが原因のひとつといわれています。大腰筋はみぞおちの後ろ側の背骨から太腿の骨の内側までにある筋肉で、歩行の際に足を前に出すときや腿を高く引き上げるときに使われます。また、背骨である腰椎を前から常に支えている筋肉でもあります。

**慢性腰痛と大腰筋の関係**



【問合せ】りふれ運動指導室 ☎82-5555

「腰椎屈曲+胸椎屈曲+頸椎屈曲の運動」の中で、胸椎の動きが少なければ腰椎や頸椎の動きを大きくして目的の動作を達成

**胸椎・胸郭の固さによる弊害**

胸椎は頸椎(頭)と腰椎に挟まれています。何か動きをするとき、例えば下にある物を拾うときは体を曲げなければなりません。このとき、腰椎だけではなく胸椎や頸椎も一緒に動くため、脊椎の運動はトータルでの動きになります。

**腰の筋肉は胸の下から始まる**

大腿骨と腰椎を繋いでいるから大腰筋というのですが、その1番上のほうは胸椎の12番くらいからスタートしています。脱力して腕を下にたらし、左右の肘頭を結んだ線が胸椎の12番あたりです。つまり、このあたりを付け根にして腰が動き始めるといふことになります。胸の下からが脚だと意識すれば自然と歩き方が変わってきますし、水泳のバタ足にも応用でき、関節の負担を最小限にすることもできます。意識することはとても大切です。

**上半身をほぐす体操 背中下部をほぐし胸を開く①**

**1** 右腕を後ろ(みぞおちの後ろ側付近)に回し、左腕は肘を曲げ手を軽く握る

**2** 左腕を右側(内側)に回す ※肘は曲げたまま

**3** 左腕を左側(外側)に開く

②③を4回繰り返し、反対側も行う

**背中上部をほぐし胸を開く②**

**1** 右腕を後ろ(みぞおちの後ろ側付近)に回し、左腕は肘を曲げ頭の後ろに置く

**2** 左肘を支点にして右側(内側)に回す ※上体を内側にかぶせるように

**3** 左側(外側)に開く

最後に開いたところで深い呼吸を2回する

②③を4回繰り返し、反対側も行う

します。この大きく動かなければならない部分は負荷が強くなつてしまい、この積み重ねが首や腰の痛みに繋がっていききます。今回は慢性的な腰痛予防改善にも繋がる、胸椎と胸郭の柔軟性を高める体操を紹介します。

りふれレッスン「椅子体操」でこの運動をしています。ぜひ、ご参加ください

**子育て世帯生活支援特別給付金**

食料品などの物価高騰に直面する低所得の子育て世帯に対し、給付金を支給します。

**◆対象者**

①または②に該当する方  
※ひとり親世帯分(令和5年3月分の児童扶養手当受給者)の給付金を受け取った方は対象になりません。

- ①令和4年度低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金を受給した方
- ②令和5年3月31日時点で18歳未満の児童(障がい児の場合は20歳未満)及び令和6年2月末までに生まれた新生児を養育する父母などが次に該当する場合
  - A: 令和5年度住民税(均等割)が非課税である方
  - B: 令和5年1月1日以降の収入が急変し、住民税非課税相当の収入となった方
 ※申告がお済みでない方、収入がなかったため申告をしていない方などは住民税未申告の扱いとなり、給付金を速やかに支給できない可能性がありますので、速やかに住民税の申告をしてください。

**◆手続き**

**申請が不要な方**

- 対象者①に該当する方
  - 対象者②のAに該当し、児童手当を受給している方
- ➔ 対象となる方には6月下旬以降、順次支給します。

※他市町村で令和4年度生活支援特別給付金を受給した方は、以前支給された市町村から振り込まれますので、支給時期が異なる場合があります。詳しくは、以前支給された市町村へお問合せください。

**申請が必要な方**

- 対象者②のAに該当し、高校生などのみを養育する方
  - 対象者②のBに該当する方
- ➔ 申請された方から順次支給します。
- ➔ 申請にあたっては、支給口座が確認できる書類と本人確認書類が必要です(家計急変者は、申請者と配偶者の令和5年1月1日以降、任意の1か月の収入を確認できる書類が必要です)。

**◆支給額**

児童1人あたり一律5万円

【申請・問合せ】役場国保年金係 ☎76-8013

