

げんきコーナー

～ テーマ ～ 財布が極度の腰痛を引き起こす

「金持ち症候群」とは??



年末年始は何かと物入りで、お財布もいつもより大きく厚く重くなりがちですよね。そんなお財布を後ろのポケットに入れっぱなしにしている方はいらっしゃいませんか？ それ、腰痛の原因かも・・・!?



こんな症状はありませんか？

■財布が原因で発生する腰痛のことを「金持ち症候群」と呼び、後ろポケットの財布によって 以下のような症状が引き起こされてしまいます。

- ・慢性的な腰痛
- ・強烈なぎっくり腰
- ・腰から背中、肩への痛み
- ・なかなか抜けない疲労感
- ・坐骨神経痛
- ・足がだるくなる
- ・足のむくみがひどくなる
- ・夜間、足がつりやすくなる



メカニズムと対策

後ろポケットに財布を入れているとお尻の**筋肉が固くなる**

筋肉が財布に**ぐいっ**とおさえつけられ筋肉の緊張や酸欠、結構不良が発生

骨盤の動きが悪くなり**神経**にも影響を及ぼす

筋肉の緊張がお尻の他に腰や背中、足に広がり**強烈な腰痛**を引き起こす

～対策～

- まずは、後ろポケットから財布をそっと抜いてみてください。
- 無駄なレシートやカードを減らし中身を軽くするだけでも金持ち症候群の発生リスクが低くなります。

