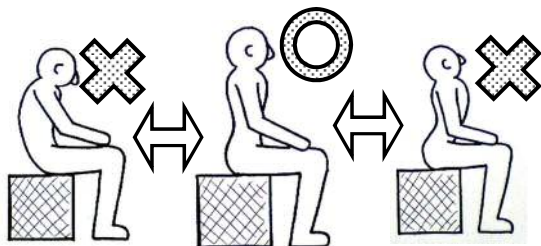


腰痛を予防・緩和しよう

腰痛の原因として、お腹・背中・腰にある筋肉の筋力低下や短縮、背骨や骨盤のバランスの崩れなどがあります。腰痛があると、自分で運動を制限してしまうため、ますます足腰が弱って悪化する場合があります。腰の痛みに効果的な運動や生活習慣を知って、予防・緩和しましょう。

腰痛の原因は様々ですので、まずは整形外科を受診し、原因を知ることが大切です。その上で運動が効果的であると言われた場合には、以下のように運動しましょう

<良い姿勢>



姿勢は、食事や排泄、呼吸、血液循環、運動などに、大きく影響しているため、悪化させないことが大切です。

背筋を伸ばす

胸を開く運動



背筋を伸ばし、肩甲骨を後ろに寄せるようにして、胸を開き保持します。

骨盤の筋肉をほぐす

お尻歩き



イスなどに座り、腕を振りながら、座面の上をお尻で歩くようにして、前後に移動します。

筋肉（腹筋・背筋）を鍛えよう

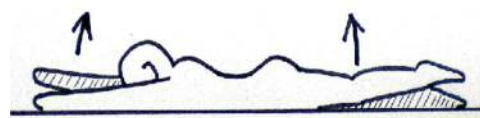
3日に1度、強い力を出します。少ない回数で、筋肉が疲れるまで

へそのぞき・腹筋



膝を立て、両手を突き出す。背中を丸めて、おへそを見ながら4つ数えながら、体を後ろへ倒し、4つ数えながら、お辞儀して起きる。

片手・片足上げ



片手と、反対側の足を水平に持ち上げて、8数える手足をかえて、反対側も行う。

腰周囲の筋肉をほぐそう

痛みのない範囲で、息を吐きながら、30秒以上、筋肉を伸ばし続けます

太ももの裏を伸ばす



片足を前に伸ばし、もう一方は横へ出して座わる。伸ばした足のつま先を立ててから、ゆっくり前かがみになって、しばらく保持します。

体をひねる



膝を立て、片足を上げて足を組む。組んだ足を横へ倒し、背中を床につけたまま、体をひねる。

お尻を伸ばす



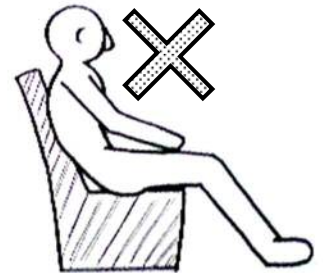
仰向けの姿勢から、片方の膝を胸に引き寄せて、しばらく保持します。

* 膝が痛い方は太ももの裏を持つと良い

生活面からの腰痛予防

○ 普段の姿勢が大切です

いつもの姿勢が、骨や筋肉にも大きな影響を与えています。座イスやソファなどにもたれた姿勢では、筋力低下や背骨の変形などが起こります。



○ 日常動作に注意しよう

<足の力で持ち上げる>

重い物を持ち上げるときは、自分が立ち上がる動作を使う。

<立ち仕事に注意する>

立ち仕事をするときには、足を前後に開いて立つ姿勢や、片足を台に載せた姿勢で行う。

○ 道具を選ぼう

中腰姿勢での動作は腰への負担が強いため、イスや机、身の廻りの道具は自分の体格に合わせて良く選び、中腰姿勢を避けましょう。

高さ＝ イス・トイレの座面、机・作業台・調理台

長さ＝ 杖、歩行器、掃除機、ほうき、農作業用具

イスの選び方



- 座面が少し傾き、お尻の方が低い
- 股関節・膝関節を直角にして座ると、足の裏が床に付く高さ
- 座面が適度に固い