

The background features a dark blue gradient with a subtle pattern of white dots. Overlaid on this are several circular elements: a large scale on the left with numerical markings from 140 to 260, and several smaller circles with dashed lines and arrows, some of which appear to be part of a larger circular diagram or flowchart.

健康セミナー

腰痛予防について

宮崎江南病院

看護師

腰痛を治す、予防する日常生活のポイント

- 脊椎の生理的彎曲(S字カーブ)を維持すること
- 腰に負担のかからない姿勢

腰に負担をかけないために・・・

- 1、良い姿勢
- 2、ひざ関節や股関節を使う
- 3、腕の力だけで物を持ち上げない
- 4、腹筋や背筋を強くして背骨を支える
- 5、腰をひねったままで動作しない
- 6、同じ姿勢を長時間続けない

正しい姿勢を維持する方法

良い姿勢



悪い姿勢



立っている時の姿勢を良くする

真ん中の重心位置で立つ(左右どちらかの足に偏った力をかけない)・胸を軽く張り、頭が前に突き出ないようにする



腹式呼吸で腰痛予防

～腹式呼吸とは～

呼吸法には、胸郭の中にある肋間筋の運動により行われる胸式呼吸と、横隔膜の上下運動による横隔膜呼吸があります。

腹式呼吸とは後者の横隔膜呼吸のことで、横隔膜を上下に動かし呼吸することです。

腹式呼吸のメリット

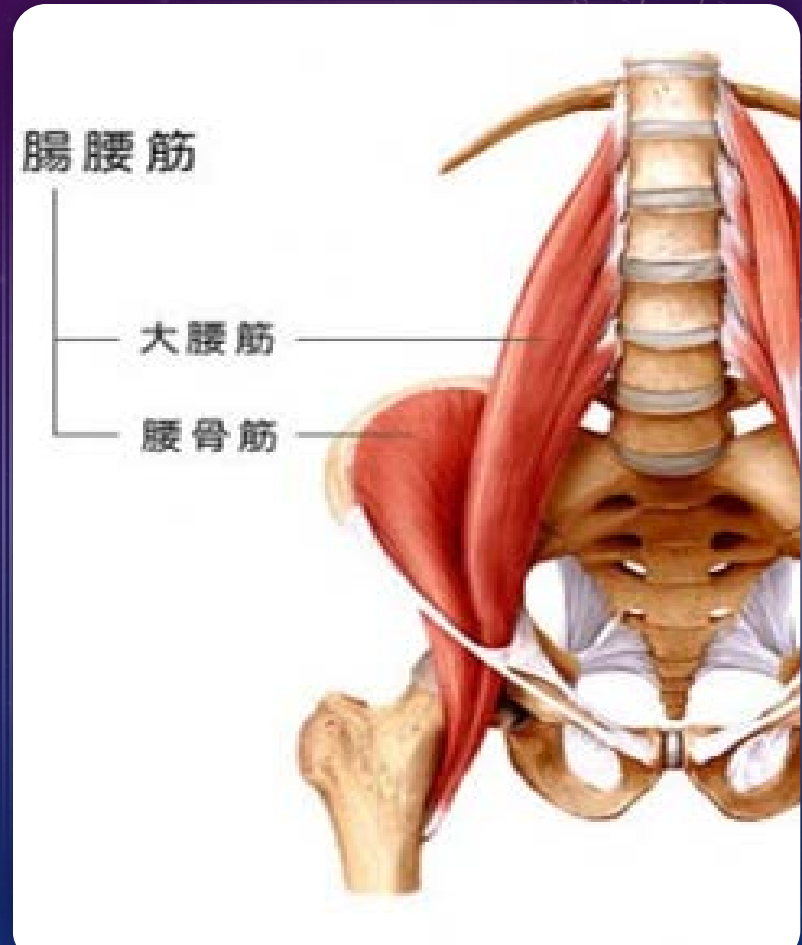
- 腰痛予防に効果的！
- 自律神経を調整する
- 内臓が強化される
- 気軽に行える

腹式呼吸の行い方

1. 口をすぼめる感じで口からゆっくり息を吐ききります
2. おへその下あたりにしっかり空気が入っていく感じで、お腹を膨らませて息を吸い込みます
3. いっぱいに息を吸ったら1～2秒ほど息を止めまた口をすぼめる感じで口から息をゆっくり吐いていきます

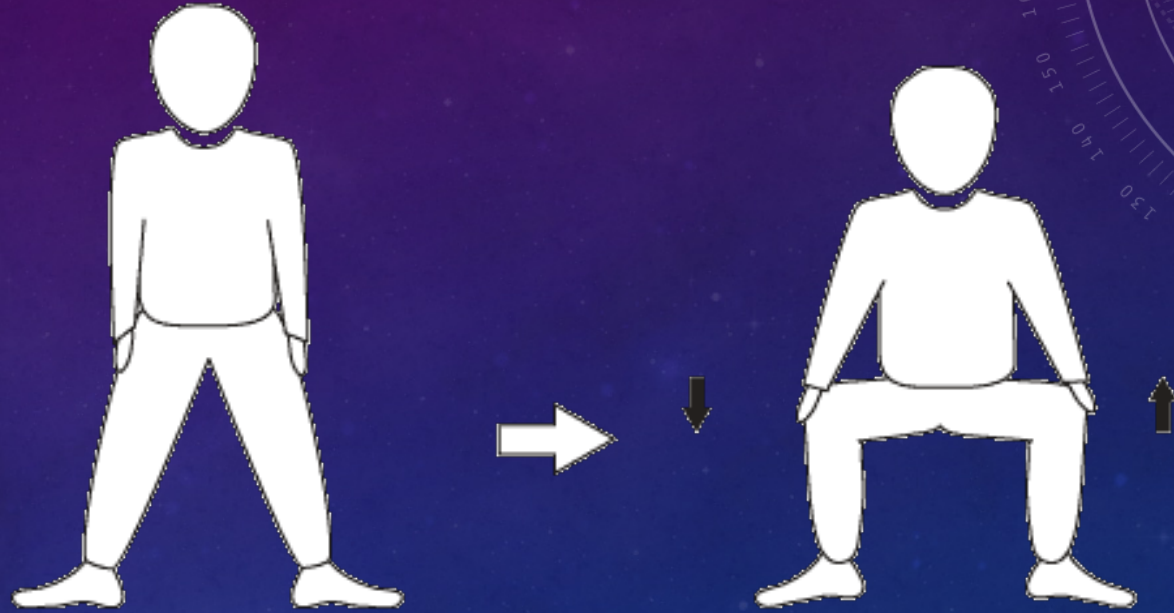
腸腰筋を鍛えて腰痛予防

腸腰筋とは大腰筋、腰骨筋を合わせた
筋肉



腸腰筋を鍛える運動 (腰割り体操)

- 1.つま先を逆八の字に開き、足を左右肩幅以上に開いて立つ
 - 2.両ひざがつま先と同じ方向を向くように開きながら腰をひざの高さまで落とします
- ・1日10回くらい行う
 - ・ポイントは背筋を伸ばし、お尻を突き出さない



最後に・・・

腰痛は1日にしてならず！
腰痛はコツコツ治すもの！

ご清聴有難うございました。

