

腰痛について

～予防方法・腰痛との付き合い方～

4階病棟看護師
整形外科医師

腰痛予防・改善のポイント

腰痛が起こるのはどんなとき？

①動作

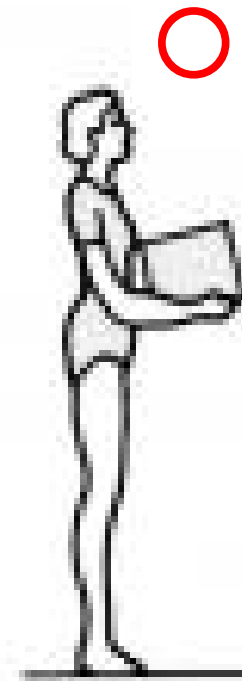
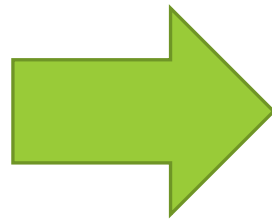
日常生活での無理な立ち方、座り方

→長時間の立ち仕事を避ける、足を組まない

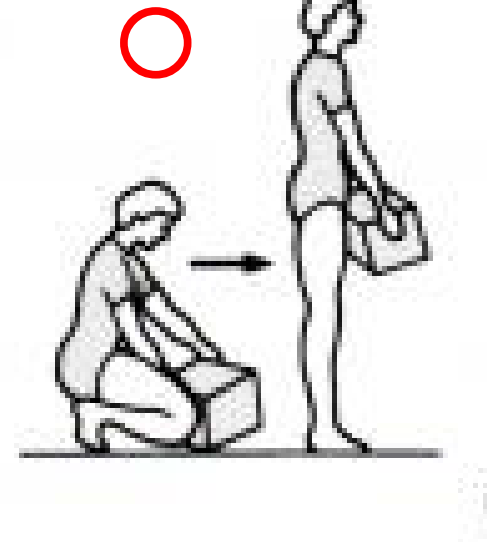
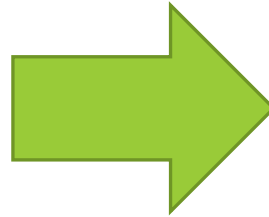
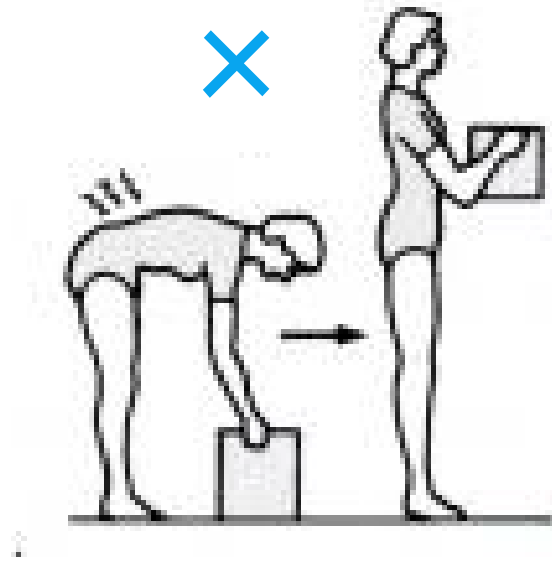
重いものを持ち上げる

→腰を曲げるのではなく、重心を低くする

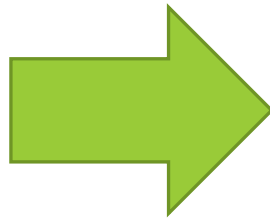
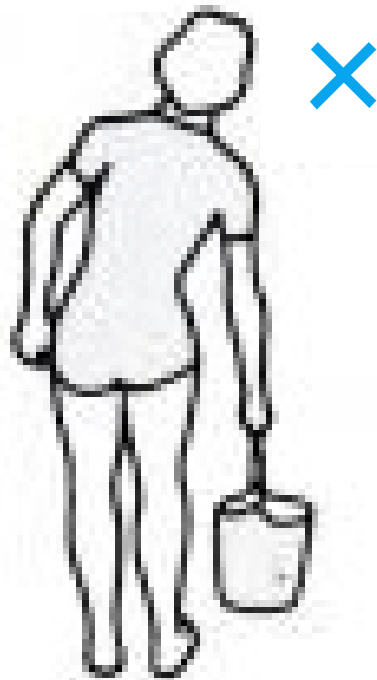
物を持つ



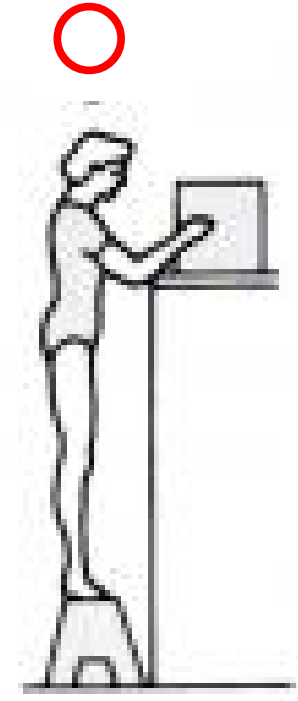
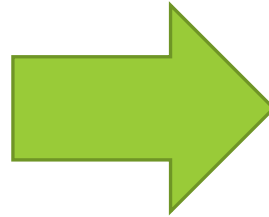
物を持ち上げる



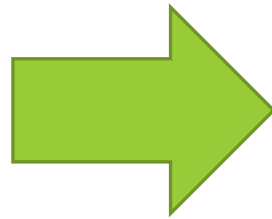
物を持って歩く



高いところに手を伸ばす



運轉姿勢



腰痛予防・改善のポイント

腰痛が起こるのはどんなとき？

②環境

寒い場所では腰痛は悪化する

→空調は適温に設定、入浴して血行を良くする

足に合った靴を履く、身の回りを片付け歩きやすい環境をつくる、

暗い場所では灯りをつけるetc...

→転倒を予防し適切な姿勢を保つ

腰痛予防・改善のポイント

腰痛が起こるのはどんなとき？

③健康面

心理的ストレスによっても腰痛は起こる

→趣味や気分転換でストレスを発散する

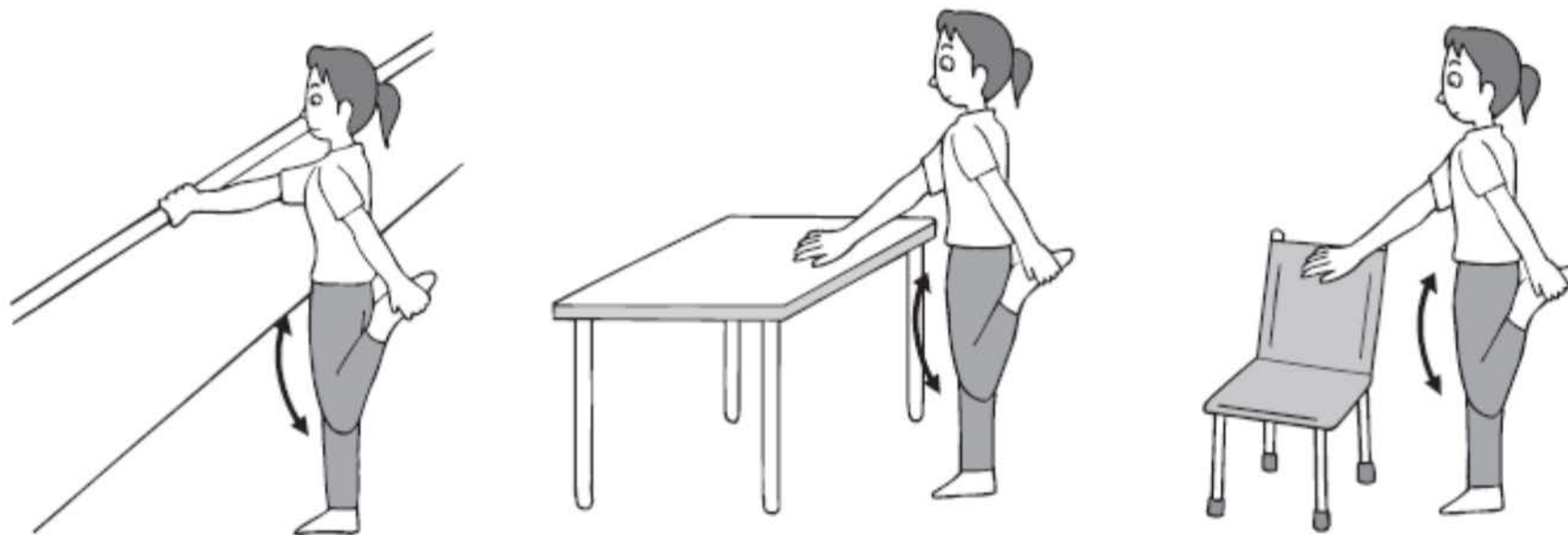
筋力をつける、筋肉を柔軟にする

→エクササイズを取り入れる

激しい腰痛の場合は医療機関を受診する

腰痛予防のエクササイズ

太もも前面の筋



20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ1～3回伸ばします

腰痛予防のエクササイズ

ふくらはぎの筋肉



20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ1～3回伸ばします

腰痛予防のエクササイズ

股関節前面 お尻のストレッチ



20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ 1～3 回伸ばします

腰痛予防のエクササイズ

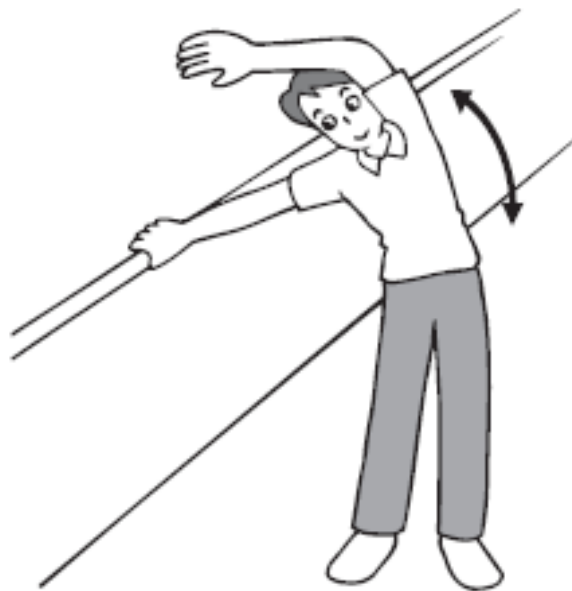
太ももの後ろ



20～30 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ1～3回伸ばします

腰痛予防のエクササイズ

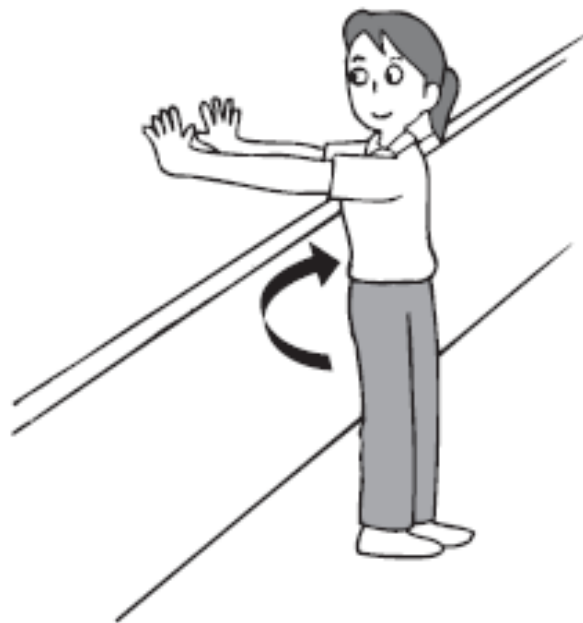
側腹部の筋肉



20～30秒間姿勢を維持し、左右それぞれ1～3回伸ばします

腰痛予防のエクササイズ

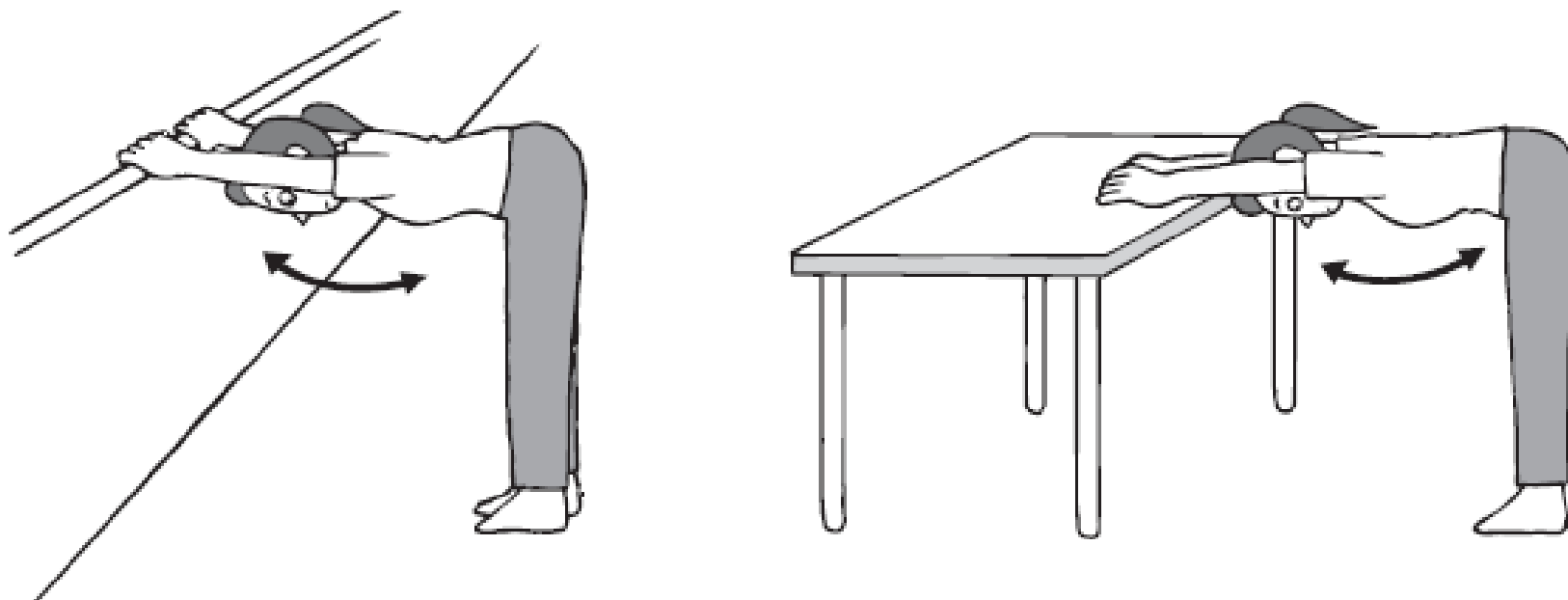
太ももの外側、お尻、腹部の筋肉



壁に背を向けて立ち、上体を壁に向けひねります
20～30秒間姿勢を維持し、左右それぞれ1～3回伸ばします

腰痛予防のエクササイズ

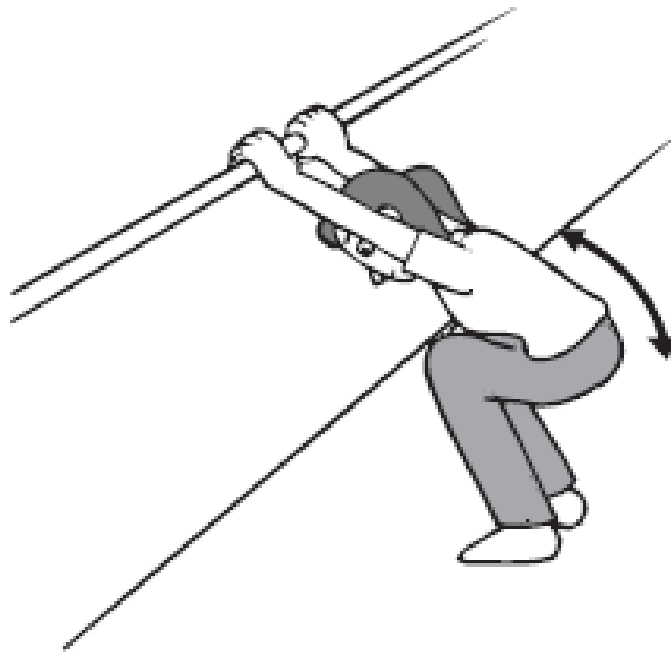
肩周囲の筋肉



20～30 秒間姿勢を維持し、1～3 回伸ばします

腰痛予防のエクササイズ

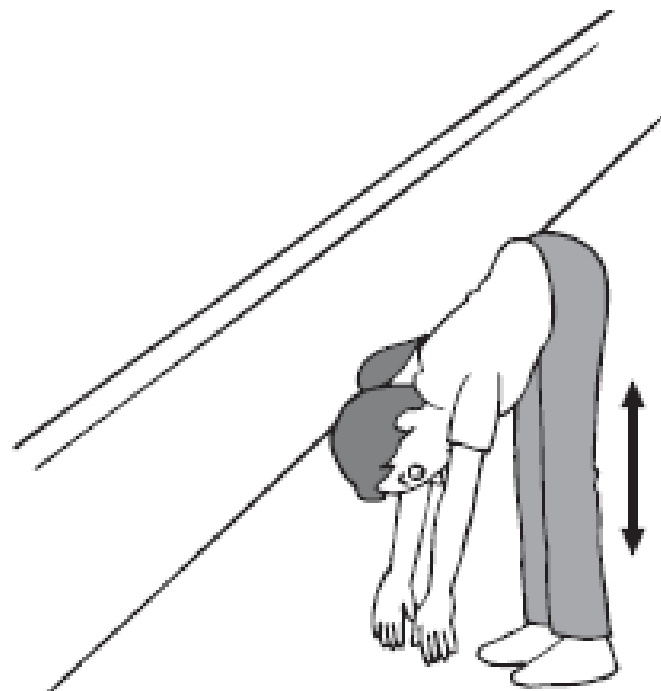
背中の筋肉



20～30 秒間姿勢を維持し、1～3 回伸ばします

腰痛予防のエクササイズ

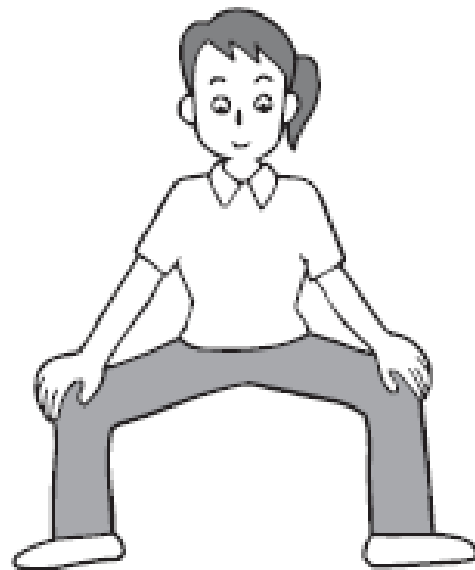
太ももの後ろの筋肉



20～30 秒間姿勢を維持し、1～3 回伸ばします

腰痛予防のエクササイズ

太ももの内側の筋肉



20～30 秒間姿勢を維持し、1～3回伸ばします

まとめ

* 腰痛を引き起こさないために *

- ・日常生活において腰に負担のかかる姿勢をとらない
- ・腰痛を引き起こさない環境づくり、体づくりを日頃から意識し
日常生活でストレッチを取り入れる
- ・気分転換、ストレスを発散する

激しい痛みが続く時、しびれや発熱を伴う場合は早めの受診を！！

参考

介護業務で働く人のための 腰痛予防のポイントとエクササイズ

発行：2010年10月（第1版）

中央労働災害防止協会

「介護事業・運送事業における腰痛予防テキスト作成委員会」
事務局（健康確保推進部）