

腰痛の予防

3階西病棟
看護師

腰痛を予防するには？

つらい痛みに発展する前に、生活の中にある腰痛の原因を取り除いておきましょう。

特に椅子に座っている時間が長い人は、座る姿勢を改善して腰に負担のかからない座り方を身につけることが大切です。

日常のすきま時間には体操やストレッチを取り入れ、体の柔軟性を保ちましょう。

さらに、適度な運動を習慣にして、腰痛になりにくい体を作りましょう。

▶ よい姿勢を保つ

椅子に長時間座ることや猫背を続けるなど姿勢がよくなないと腰に負担をかけて背骨のS字カーブを崩してしまいます。

よい基本姿勢を身につけ、常に保つことを心がけて座りましょう。

よい姿勢

- 1.あごを引く
- 2.背筋を伸ばす
- 3.腰と脚の付け根が直角になるように深く座る

悪い姿勢の代表

- ・猫背
- ・背もたれに寄りかかる
- ・腰に沿った姿勢

このような悪い姿勢は筋肉を緊張させて疲労が大きくなります。

[良い姿勢と悪い姿勢]



正しい姿勢



悪い姿勢

猫背



背もたれに寄りかかる



腰を反った姿勢



▶ 気をつけたい動作

仕事や家事など日常の動作では以下のことに気をつけましょう。

- ・中腰、前かがみなど不自然な姿勢をなるべくとらないようにしましょう。
- ・同じ姿勢を長時間とらないようにし、30分に1回は腰を回したり体を伸ばすストレッチをしましょう。
- ・急な動作、腰の不意なひねりを避け、動作時は視線も動作に合わせる習慣をつけましょう。

仕事の合間や自宅でできる腰痛予防

▶ 毎日の腰痛体操で筋肉をしなやかに

次に紹介するストレッチは、腰を支える筋肉を強化し柔軟性を高め、姿勢を矯正する効果もあります。

それぞれ1セットに3～5回繰り返します。

無理はせず1日数回に分けて行うのがよいでしょう。

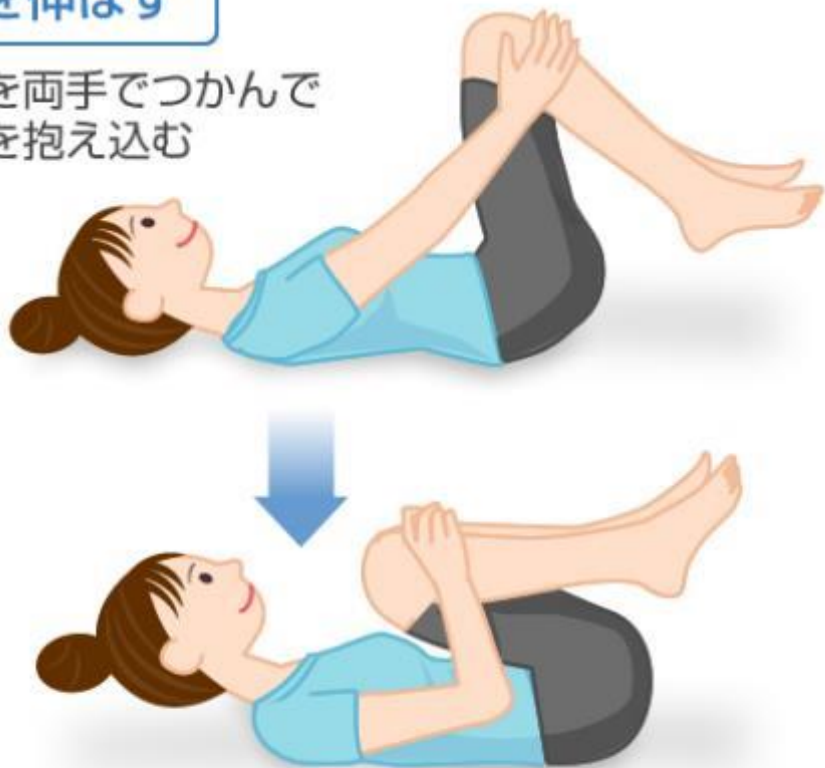
※強い腰痛があるときは体操を控えましょう。

[腰痛体操①]

お風呂上がりや就寝前に

腰を伸ばす

両足を両手でつかんで
ひざを抱え込む



おしりの筋肉と背筋を強化する

1 うつぶせ寝で全身リラックス



2 脚をつけたまま上体をゆっくり反らす

[腰痛体操②]

デスクワークなどの合間にいすに座ったまま



1 いすを後ろに下げて膝を広げる



2 座ったまま上体をゆっくり深く前に倒して、十分曲げてストレッチ



3 ゆっくり体を起こし、首を回したり、肩を上げ下げして肩もほぐす

▶ ストレスを解消する入浴法

精神的なストレスも長引く腰痛の原因であるといわれています。

40℃ぐらいのぬるめのお湯にゆったりと入浴することは、血行をよくして筋肉の緊張をほぐし腰痛を改善するとともに、日常のストレス解消のためにもよいでしょう。

痛みがないときは運動で筋力を保つ

筋力が衰えると腹圧も下がり、腰の支持性が低下します。

背骨や骨を支える筋肉の柔軟性を保つために日々適度な運動を心がけましょう。

▶ 腰によい運動

水中でのウォーキングは、水の抵抗で筋力がつき、浮力により腰への負担が軽くなるのでおすすめの運動です。

ハイキングやヨガもよいでしょう。

[腰によい運動]



水中ウォーキング



ハイキング

ご清聴ありがとうございました。

