

腰痛の予防

3階西病棟
看護師

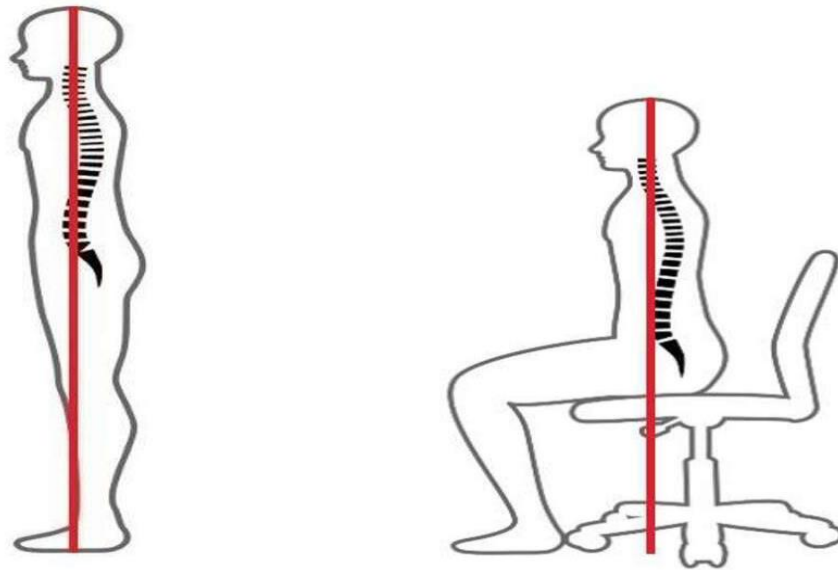
腰痛を予防するには？

- よい姿勢を保つ
- 体の柔軟性を保ちましょう
- 適度な運動心がけましょう

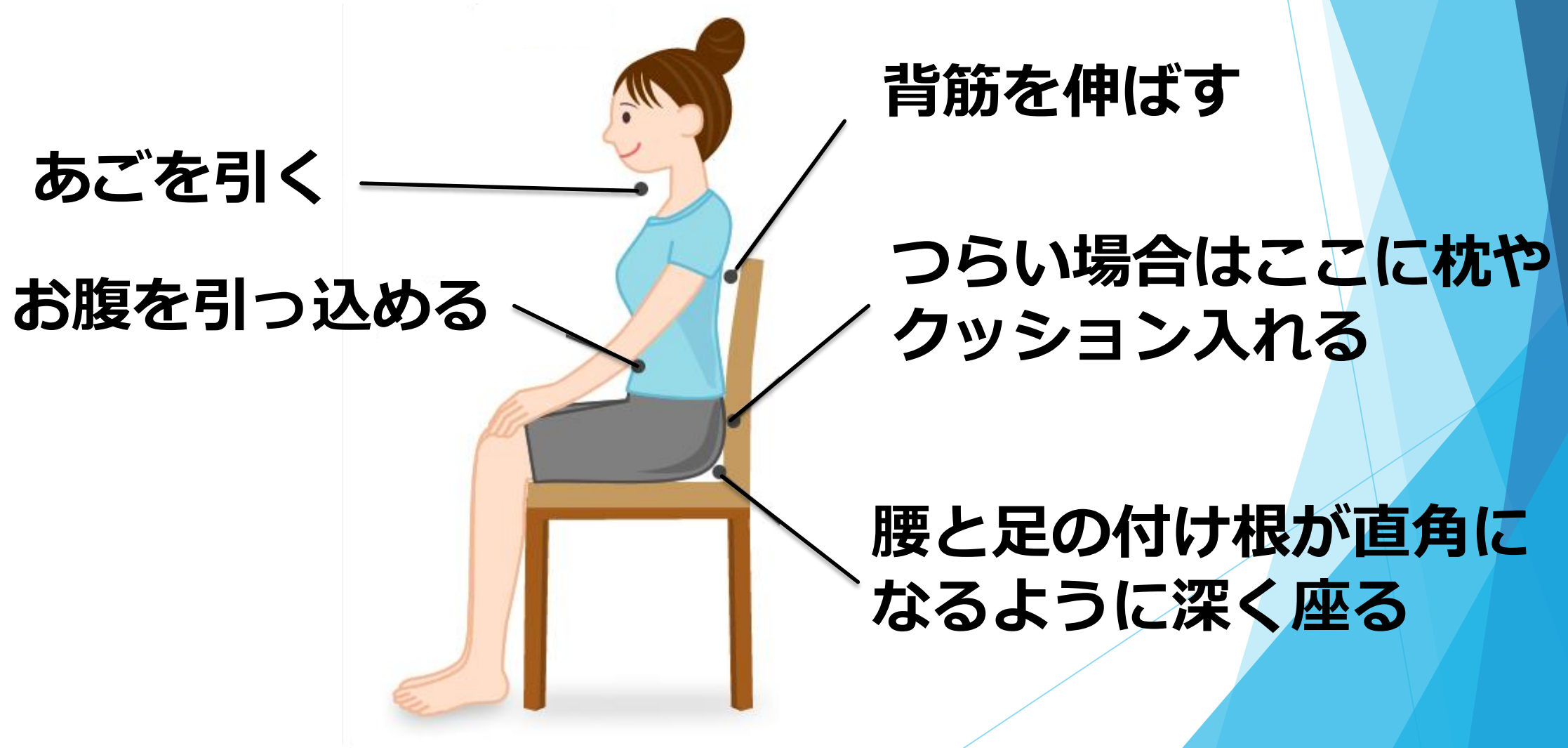
よい姿勢を保つには？

- ・姿勢がよく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。

背骨のS字カーブ



よい姿勢を保つポイント①(座位)



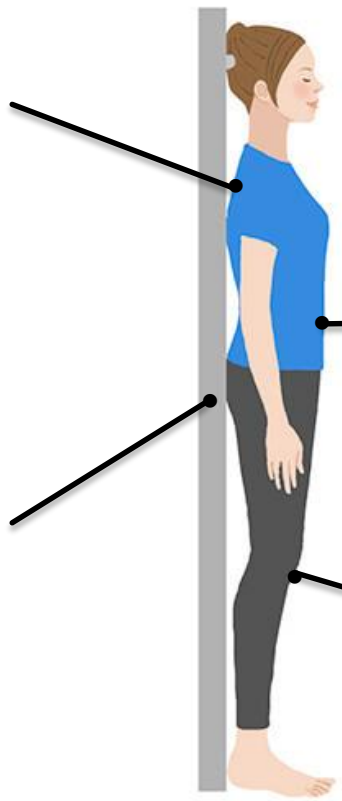
よい姿勢を保つポイント②(立位)

上に伸びるように
背筋を伸ばす

お腹に力を入れる

お尻をすぼめる

膝を軽く曲げる



日常の動作で気をつけるには？

前かがみの姿勢を続けない



重たい物を持つときは腰を曲げないように注意する



悪い姿勢の代表

- 猫背
- 背もたれに寄りかかる
- 腰を沿った姿勢



腰の負担を減らす工夫①



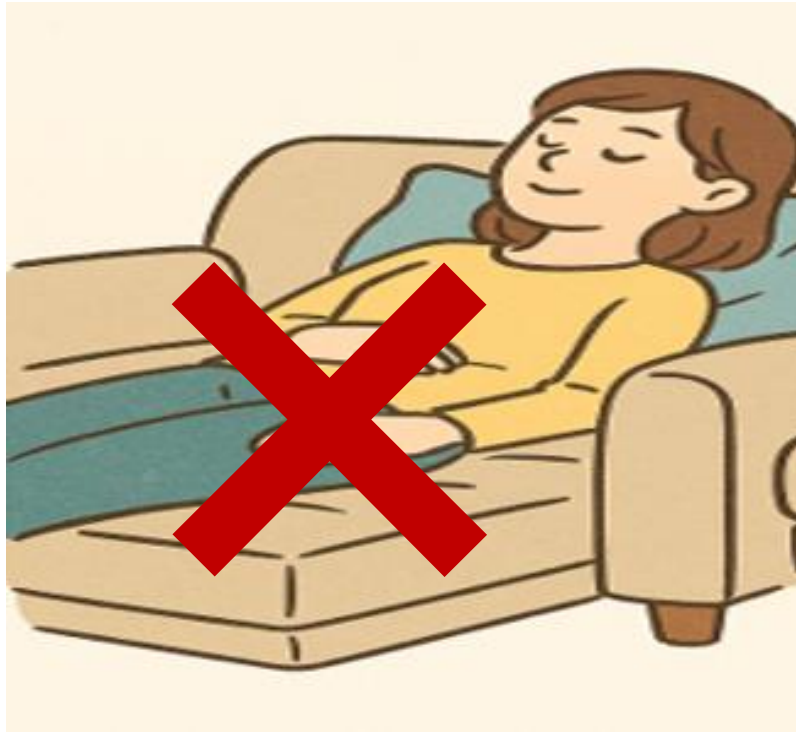
まず体を横向きに
します。

次に両足を、ベッ
ドの外側へ出し、
ひじを使ってゆっ
くり体を起こしま
す

両足を床につけ
ゆっくりと立ち上
がります

腰の負担を減らす工夫②

- ・ソファーに寄りかかった姿勢は長く続けない



自宅でできる腰痛予防

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。

[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

ストレッチを行う際のポイント

- ・呼吸を止めると血圧が高くなりやすいため、**呼吸を止めない**
- ・**痛みのない範囲**で行う
- ・**体調が優れない**時は体操を行わない

ストレスを解消する入浴法

40度ぐらい
のぬるめのお湯



ゆったりと
リラックス
して

腰によい運動

- ・水中でのウォーキング。○
- ・ハイキングやヨガ。○

[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。

