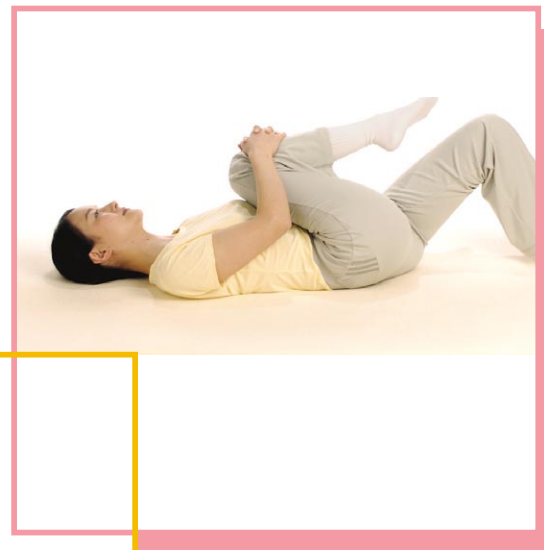


腰痛症の方へ

監修：大阪厚生年金病院 整形外科部長 富士 武史 先生



- 日常生活のポイント
- 慢性腰痛を軽くする体操

腰痛症の方へ

日常生活のポイント

腰にかかる負担を軽くするコツ

監修：大阪厚生年金病院 整形外科部長 富士 武史 先生

- 不意の動作をさせて、動作の前に腹筋を緊張させるようにしましょう。
- 同じ姿勢を長時間続けないようにしましょう。
- 肥満に気をつけましょう。（腰に負担がかかります）
- 腹筋を鍛えて使いましょう。（裏面の腰痛体操を参考にして下さい）
- 過労やストレスをさげ、無理のない規則正しい生活を送りましょう。
- 腰の痛みのある筋肉を体操でゆっくりのばしましょう。

1 寝る時のポイント

マットレスは体重に応じて硬すぎず、体が深くしずまない硬さにしましょう。膝の下に折りたたんだ座布団などを置いて膝をやや高くします。



2 腹筋を使う時のポイント

立っている時に腹筋を常に意識して緊張させ、体重をお腹で支えて腰の負担をやわらげる。



腹筋をきたえても、使わないと腰痛の予防にはなりません。

悪い姿勢

3 座る時のポイント

お尻が背もたれに密着するように深くかけましょう。低めの台に足を乗せるか、あしを組んで膝があしの付け根より高くなるようにして下さい。



悪い姿勢

※腰に負担がかかる椅子、かからない椅子の例



4 立ち仕事のポイント

長い立ち仕事は低めの台に片足を乗せます。交互に足をのせます。



5 物を持ち上げる時のポイント

床に膝をつけるか、しゃがみこんで物を体に密着するようにもち、立つ力と腕で持ち上げます。



悪い動作
膝を伸ばしたまま持ち上げる。

慢性腰痛を軽くする体操

腹筋を鍛えることによって
背骨を安定させ腰痛を軽くなります。

この体操は朝起きるときと、寝る前の2度ほど行います。
全部で6種類ありますが、高齢者では1ないし2種類を選んで、無理せずゆっくりと毎日つづけましょう。ただし、腰痛が強い場合にはやってはいけません。
また、決して急いでやってはいけません。

1 ネコの背伸び姿勢 (ゆっくり5回)

腕と背中をそらしながら腰を後ろの方へ突き出す。



2 オットセイの姿勢 (ゆっくり5回)

手を肩幅より少し広げて顔より少し前につき、肘を伸ばし5秒間保持する。



3 椅子に座ってできる運動 (職場でもできる運動)

上体をゆっくり
左右に回します。

からだの重さで前へまげてゆき、
痛みのある筋肉をゆっくり伸ばしてゆく。



4 ひざを胸につける運動 (ゆっくり5回)

A



B



C



片ひざを軽くかかえ込み、反対側の胸に近づけ5秒数えてもとにもどす(A)。反対側も同じように(B)。両ひざを少し開いていっしょに(C)。A、B、Cの順で5回繰り返す。

5 へそのぞき運動 (ゆっくり5回~10回)

膝を立て、おへそを見る様に上体を持ち上げる。力まずにゆっくり上体を起こし5秒間保持する。



6 腰背部の伸張運動 (ゆっくり左右5回ずつ)



片側のあしを真上にあげ、足の重みでからだをねじる様にして反対側に倒し、腰の筋肉を伸ばすようにする。
十分にあしが伸ばせない人は、膝を曲げてかまいません。



田辺三菱製薬株式会社
大阪市中央区北浜2-6-18

NEV-310B-
2010年6月作成 (Ha)