

続けよう！ \ 今日からできる腰痛ケア / \ 継続は力なり / フレイル予防心がけて、健康的な生活を！

サロン通信

Vol. 66テーマ 腰痛（ようつう）対策！

梅雨に入り、じめじめした日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。「立ち上がる
と腰が痛む」「長く座ると腰が重い」——そんな経験はありませんか？腰痛は、私たちが
感じる体の不調の中でもっとも多いといわれます。腰は上半身を支え、立つ・歩く・かが
むなど毎日の動作の“かなめ”となる大切な部分です。その多くは、姿勢のクセや筋力の低
下、運動不足が積み重なって起こります。だからこそ毎日の少しの運動と姿勢の工夫で予
防・改善できます。一緒に取り組んでいきましょう！

腰痛CHECK

*あてはまる項目がいくつあるかチェックしてみましょう。

- ☐ 長い時間座っていると腰が重く感じる
- ☐ 朝起きたときや立ち上がる時に腰がこわばる・痛む
- ☐ 前かがみや中腰の姿勢が腰につらい
- ☐ 最近、運動不足で体を動かす機会が減っている
- ☐ お腹・お尻まわりの筋力が落ちてきた気がする

POINT

*1～2つあてはまる方は腰痛予備軍！ 3つ以上は要注意です。

【腰痛について】

腰痛の多くは、背骨そのものの病気ではなく、腰を支える筋肉のバ
ランスや姿勢のクセが原因で起こります。長時間同じ姿勢でいたり、
中腰での作業が続いたり、運動不足になると、腰まわりの筋肉がかた
くなり、お腹やお尻の筋力が低下して、腰に負担が集中しやすくなり
ます。日々のケアや、適度にマッサージや、ストレッチをすることも
良いでしょう。



腰を守るための大切なポイントは、次の3つです。

- ①腰を支える筋力をつける（お腹・お尻・背中）
- ②かたくなった筋肉をやわらかく保つ（ストレッチ）
- ③腰に負担をかけない動作を身につける（イラスト参照）



※強い痛みや足のしびれ、力が入らない場合は、早めに医療機関に相
談しましょう。

次のページで、腰痛を予防・改善するストレッチ・運動・姿勢のコツを紹介します。

腰のセルフチェック！

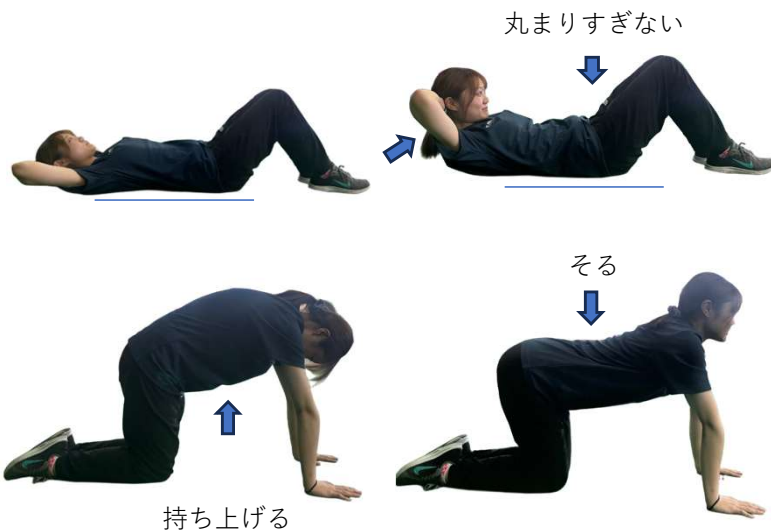


運動を始める前に、今の腰の状態を確かめましょう。

- ①前屈：立って前にかがみ、指先がどこまで届きますか？
- ②反らし：うつ伏せで上体を起こすと痛みはありませんか？
- ③動作を行って痛み・しびれがありますか？

強いときは無理をせず医療機関へ相談しましょう。

ストレッチ・運動編



① チェストリフト（腹筋）

- # 1 あおむけに寝て、両ひざを立てます。
- # 2 頭を持ち上げて、5秒止めます。
- *呼吸は止めないで、骨盤周りもリラックス♪

② キャットアンドドック（背骨のストレッチ）

- # 1 四つばいになります。
- # 2 背中を丸めます。
- # 3 背中を反ります。
- *背骨の柔軟性を高めましょう。

姿勢改善編



③ 座り方のコツ

- ・お尻を背もたれまで深く入れて座ります。
- ・背すじを軽く伸ばし、足裏は床につけます。
- *30分に一度は立ち上がって動きましょう。

④ 立ち方・物の持ち上げ方（前ページイラスト）

- ・立つときは背すじを伸ばし体重は左右均等に。
- ・物はひざを曲げ腰を落として持ちます。
- *良い位置で良い姿勢を一日一回取りましょう。

制作協力は、上尾市リハビリテーション連絡協議会です！

編集担当：白石和也（上尾中央医療専門学校 理学療法士） 前田伸悟（リハビリディサービスアクティ 理学療法士）

上尾市リハビリテーション連絡協議会は、上尾市内の病院や福祉施設の理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の方々が有志でつくる団体です。上尾市民の健康増進のための社会貢献活動を行っています。

発行：上尾市社会福祉協議会

住所：上尾市平塚724 電話：048-773-7155

今回の写真協力は
acty* 金子叶羽さんでした