



RAKUWA
lecture of health

第69回 らくわ健康教室

2011年9月20日



はつらつ腰痛体操で 寝たきり防止

洛和ヴィラ大山崎 作業療法士 かんぼやし たく や 上林 拓也

 子どもたちのために、未来へ…
洛和会ヘルスケアシステム®
洛和会丸太町病院 洛和会音羽病院
洛和会音羽記念病院 洛和会みささぎ病院



RAKUWA®
lecture of health

はつらつ腰痛体操で寝たきり防止

はじめに腰痛とは...

- 国民の多くの方が訴える症状
- たいていの方が一生に1度は経験する
- 4人中3人は治療した経験がある
- 男性も女性も50歳代以降に増加する



①腰痛の原因

- 椎間板ヘルニア
- 腰椎捻挫（いわゆる、ぎっくり腰）
- 骨粗しょう症
- 腰部脊柱間狭窄症（ぎく）
- 疲労などで起こる原因不明のものなどがあります。

②腰に負担のかかる姿勢

腰に負担のかかる姿勢

立っている姿勢を100と考えると

- 仰向けで寝ている状態は 25
- 横向けで寝ている状態は 75
- 座っている姿勢は 140
- 立って前かがみは 150
- 座って前かがみは 186

も負担がかかります。

負担がかからない姿勢は、立った状態を横から見て、耳の穴、肩、骨盤、くるぶしが真っすぐになる姿勢です。前かがみでも、反らし過ぎでもいけません。

腰痛のタイプ

運動の違いによる分類

◆伸展型の腰痛

- 立った姿勢から体を後ろに反らせた時
- いすから立ち上がる時
- 高いところに手を伸ばす時

◆屈曲型の腰痛

- 立った姿勢から前に体を傾けた時
- 足を伸ばして座っている時

③内臓から起こる腰痛

骨や筋肉以外にも、下記のような原因で腰に痛みが出ることがあります。

- 腎臓結石 ● 尿管結石 ● 大動脈瘤（りゅう）
 - 婦人科の病気 ● 悪性腫瘍
- などです。

治療の種類

◆補装具療法

コルセット、さらし、包帯などを巻き、痛みの増強を防ぐ

◆運動療法

体操、筋力訓練、ストレッチ、有酸素運動など

◆徒手療法

マッサージなど





④日常生活での腰痛予防の注意点

<座る姿勢>

- あごを引き、背筋を伸ばす
- お腹を引っ込める
- いすに深く腰を掛ける
- 足の裏を全体的に床につける

<立ち上がる姿勢>

- いすに浅く腰掛け、膝を深く曲げる
- 腰は曲げずに、足の付け根から体を曲げる
- 両足に体重を乗せ、膝の前の筋肉で体重を支える
- 腰が反らないようにしながら、膝と股関節を伸ばす

<起き上がり方>

- ベッドで寝た状態から、まず膝を曲げ、横を向く
- ベッドに手をつき、上体を起こしながら、足を下ろす

※ベッドは柔らかすぎない物で、座って足が床につく高さが適当です

<荷物を持ち上げる方法>



<洗面所では>

- 足を前後に開く
- 空いた手を洗面台につき、体の重みを支える

<立ち仕事を行うとき>



<畳の上で過ごすとき>

あぐらで座るよりも、座布団を半分折ったものなどの上に座った方が、背中の筋肉が緊張しない。

<車を運転するとき>

- しっかり、シートに深く座る
- アクセルやブレーキを踏む時に膝がしっかり伸びるように座る
- ももの裏側が、いすにぴったりつくように座る

腰痛体操

お尻の筋肉を伸ばす

足を組んで体を前に10秒間倒す



寝る前体操

最初はもちろん深呼吸



太ももの前を伸ばす

横向けに寝転び足を曲げる
同じ方の手で押さえて10秒間保持する



太ももの前の筋肉を伸ばす

いすに膝を乗せ10秒間重心を前に乗せる
※伸展型腰痛の人にお勧めします

