



日常で起こりやすい腰の痛み

腰の痛みは年齢と共に現れやすく、普段の生活の中で腰に負担がかかり、起こることも多いです。予防のために、腰痛になりにくい生活習慣を送りましょう。我慢ができないほどの強い痛みがあったり、違和感があった場合は、すぐに受診しましょう。



腰に負担がかかるのはこんな時

- デスクワークなどで長時間同じ姿勢でいる時
- 前かがみで作業をしている時
- 事故などで腰に大きな衝撃を受けた時
- 中腰の状態で重いものを持ったり、運んだりしている時
- 激しいスポーツをしている時
- 運動不足解消のため、無理に体を動かした時
- 体を反って歩くことが多い妊娠中
- 子どもを抱く時



宣言
 明るい笑顔 すぐ返事 伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
 げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



かちどき薬局のブログ
ameblo.jp/kachidoki-blog



Seedling 2019 1月号

腰の痛みを防ぐには

～腰の痛みを防ぐには～

○姿勢をよくする

前かがみの姿勢が多い、荷物をいつも同じ方の肩にかける、脚を組むなどの習慣がある方は、血行が悪くなり腰に痛みが起こりやすくなります。なるべく体の片側だけに負担がかからないようにして、姿勢をよくすることが大切です。

【立ち方】

背筋を伸ばし、肩を前に出さずお尻の筋肉に力を入れて、膝を曲げずに立つ



【座り方】

深くイスに腰かけて背筋を伸ばし、膝・足首が90度になるように高さを調節する



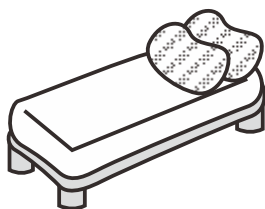
【同じ姿勢を長時間続けない】

1時間に1度は、膝を少し曲げる程度の軽い屈伸運動で腰部の血流をよくすることを心掛けましょう。また、ストレッチをして筋肉の緊張をゆるめましょう。(ストレッチ・運動はP5で詳しく紹介しています。)

○腰に負担のかからないものを使う

【ベッド・ソファー】

- ・腰がしっかり支えられるもの
- ・やわらかすぎず、硬すぎないもの



【靴】

- ・自分の足に合わない靴は、はかない
- ・ピタッとフィットして足と一体化する靴が理想的
- ・足や靴の専門家に相談するのもおすすめ

○腰に負担をかけない動作

【顔を洗う時は、できるだけ腰を曲げない】

腰だけを倒すのではなく、膝を曲げて洗面台に顔を近付ける



【台所で料理をする時は、足を揃えずに立つ】

片方の足を高さ15cm位の台にのせる



ときどき左右の足を
入れ替える

【食事の時の座り方に気をつける】

できれば「イス」に座り
床に座る場合は
「座イス」や
低いイスなどを使う



座イスなどを使わずに
床に座る場合は、
「横座り」や「あぐら」よりも
「正座」の方が腰の負担が少ない

～腰の痛みを防ぐには～

○毎日の入浴

腰を温めることで血行がよくなり症状がやわらぎます。

- ・浴槽にもたれて入浴する
- ・時間：10分～15分を目安に
- ・温度：40度前後のぬるま湯

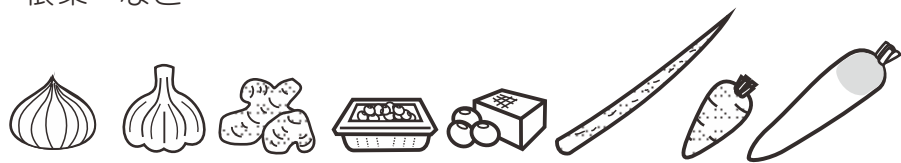


○バランスのよい食事

体を温める・血行をよくする・骨に栄養を与えるなどの働きがあるたんぱく質・ビタミン・ミネラルが豊富に含まれる食材がおすすめです。また、体重が重いと腰にも負担がかかるため、バランスのよい食事を摂り、体重管理にも努めましょう。

・体を温め血行をよくする食材

タマネギ・納豆・ニンニク・青魚・大豆製品・しょうが・玄米・根菜 など



・骨に栄養を与える食材

イワシ・サケ・マグロ・乳製品・海藻・オクラ・山芋・ごま・ピーマン・キウイ など



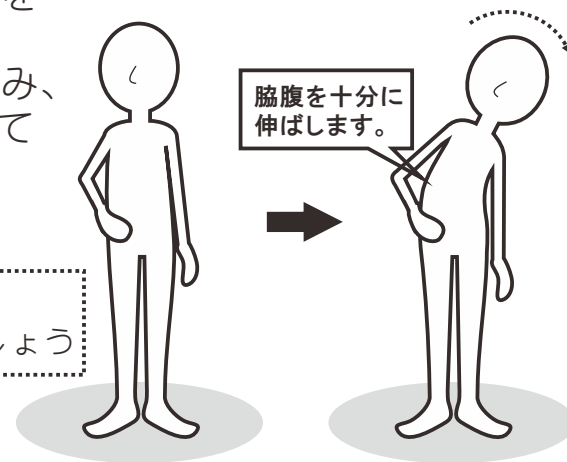
ストレッチ・運動

ストレッチで血行をよくし、適度な運動で筋力をつけて腰の痛みを防ぎましょう。

ストレッチ

「脇腹伸ばし」

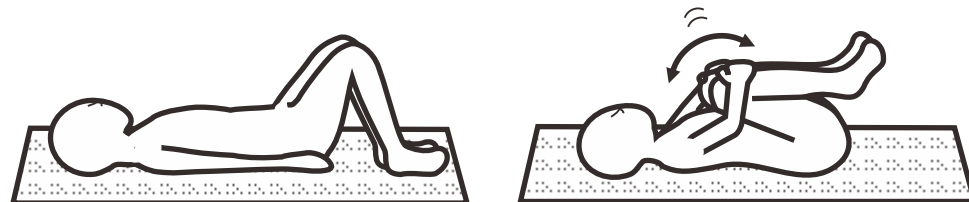
- ①まっすぐ立ち、右手を右の腰にあてる
- ②そのまま腰骨をつかみ、上半身を左側に倒して20秒脇腹を伸ばす
- ③反対も同様に行う



軽い痛みがある場合は、やわらぐまでやってみましょう

「膝ゆらし」

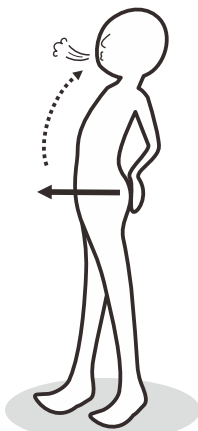
- ①仰向けになって、膝を立てる
この時、左右の膝を揃える
- ②足を胸へ引き寄せ、両膝に手を当てて、抱える
- ③そのまま、膝を軽く前後に20～30回揺らす



1日1セット、できれば朝晩に1セットずつ行いましょう

「背反らし」

- ①足を肩幅よりやや広めに開く
- ②お尻に両方の手の平を当てできるだけ近くに揃える
- ③息を吐きながら、骨盤を前に押し込むイメージで、ゆっくり上体を反らす
- ④上体を反らしたまま、この姿勢を3秒ほど保つ



1日1～2回行いましょう

注意

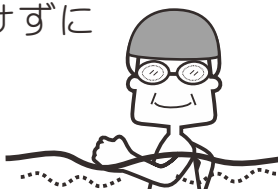
お尻から太ももにかけてしびれたり強い痛みを感じたりする場合は中止してください。

運動

○水泳

浮力の働きによって膝や腰に体重をかけずに運動ができます。

泳がなくても水中をウォーキングするだけで筋力がつきます。



○ウォーキング

正しい姿勢で行うことで、腹筋などの腰痛予防に効果的な筋肉を無理なく鍛えることができます。

〈ウォーキング基本姿勢〉

- ・お腹をへこます
- ・少し胸を張る
- ・あごを軽くひく
- ・かかとから着地



こんな時は**注意**が必要

腰の痛みには内科、婦人科などの内臓疾患が隠れている可能性があります。

- ・お尻、太もも、足先のしびれを伴う
 - ・イスに座っているのがつらい
- ➔ 椎管狭窄症
椎間板ヘルニア

- ・身長が縮んだ
 - ・仰向けに寝ることができない
 - ・姿勢が前かがみになる
- ➔ 圧迫骨折
骨粗しょう症

- ・下腹部の痛みを伴う
 - ・安静にしていても痛みを感じる
- ➔ 子宮内膜症(女性)

- ・左右どちらかの腰から背中にかけての激痛
- ➔ 尿管結石

- ・左右どちらかの腰痛に加え、発熱・吐き気・むくみ・血尿など
- ➔ 腎臓疾患

単なる腰痛と軽く考えて放置せず、痛みが続く時は必ず受診しましょう。

