

腰にやさしい動作と筋力維持で腰痛を防ぐ

仕事中はもちろん、日常生活での姿勢や動作などに気をつけることが腰痛予防のポイントです。ちょっとした空き時間に体操やストレッチなどを行い、筋肉の緊張を和らげることも効果的です。

腰周辺を冷やしすぎない

血行が悪くなると、やはり腰痛の原因に。腰が冷えないよう着衣に工夫しましょう。

「立つ・歩く」ときも正しい姿勢を心がける

立つ・歩くという動作は毎日行うもので、悪い姿勢が習慣になると腰痛につながる場合があります。立つときはあごを引いておなかを軽く引き締めます。歩くときは、膝を伸ばし足のかかとから地面につけるようにしましょう。



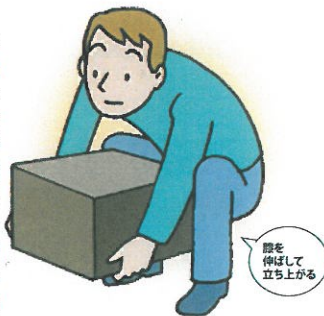
「デスクワーク」は自分の体に合ったいすで

いすに深く腰掛け、背を背もたれにしっかりあてて、足裏全体が床に接するように座ります。膝や足先が自由に動かせよう、足下の空間は広くとりま。長時間座っている場合は体の向きや位置を変えるように心がけましょう。



生活動作で腰への負担を減らす

ものを持ち上げるときは、膝を曲げ、呼吸を整えて下腹部に力を入れながら、膝を伸ばして立ち上がります。また、掃除機は前屈みにならないように使う、髪を洗うときは背筋を伸ばすなど、日常生活の中でも腰への負担を減らす工夫をしましょう。



腰を支えている背中やおなかの筋力を維持することは痛みの予防や軽減につながります

ストレッチで筋肉の緊張をほぐす

緊張してこわばった筋肉を伸ばす運動がストレッチ。準備運動や気分転換として生活の中に取り入れましょう。

背中ストレッチング

壁を背にして50cmほど離れて立ち、肩幅くらいに足を広げます。ゆっくりと体をひねり、壁に手をつけます。反対側も行います。



背伸び

足を肩幅程度に開いて立ち、かかとを床につけたまま、両手をまっすぐ上げて上に伸びます。腕や背中が後ろに反らないようにしましょう。



「運動」で腹筋・背筋を強くする

簡単な運動で腰周りの筋肉を強くします。呼吸を止めず、無理のない範囲で、5～10回繰り返しましょう。

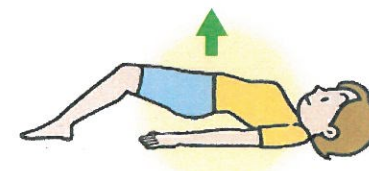
腹筋を鍛える運動

あおむけになり手を頭の後ろで組んで、おへそをのぞくように上体を起こします。しばらくその姿勢を保ったあと、ゆっくり体を戻します。



背筋を鍛える運動

膝を曲げ、あおむけになった姿勢で、ゆっくり腰を上下に動かします。腰を反らせすぎないように注意しましょう。



注意!! 無理なくできるものから

自分の体の状態に合わせて、無理なくできるものから始めましょう。首や腰などに痛みが出てきたり、痛みが増してきた場合は中止し、医師の診断を受けるようにしてください。