



腰痛予防のために日常生活の中でできること

腰痛は病名ではなく体に表れる症状の名前です。腰そのものに問題がある場合だけでなく、職業、生活習慣、ストレスなどの要因が複雑に絡んでいるため、自分の生活をかえりみるのが腰痛の原因を知るための第一歩となります。

腰痛が起こる原因はさまざまで、複数の要因が絡んでいる場合もあります。原因となる代表的な病気としては椎間板ヘルニア、高齢者に多い腰部脊柱管狭窄症、骨粗しょう症が挙げられます。これらはいずれも背骨の神経が圧迫されて痛みが起こり、圧迫がひどいときには足の筋力低下やしびれを伴います。

日常生活でできる腰痛予防のご紹介

□ 正しい姿勢を身につけよう！

無理に直立不動となるのではなく、自然に立ってバランスのとれた姿勢は腰に負担がかかりません。椅子に座るときは、背筋を伸ばして深く腰掛けます。椅子は膝が股関節より少し高くなるくらいのものが良いでしょう。

□ ものを持つときの工夫

ものを持ち上げる時には、必ずしゃがんで物を手前に引き寄せてから持ち上げましょう。腕を伸ばして腰だけ曲げて物を持ち上げると、物の重さの15倍もの圧が腰にかかるといわれています。物を運ぶときは、背筋を伸ばして身体を中心線にできるだけ近いところに物を持ってくると、背中から腰にかけての負担が少なくなります。

□ 日常作業の心がけ

立ちっぱなしの作業は腰に負担がかかります。家事をするときでも片足を小さな台に乗せて、片膝を曲げるようにすると腰が丸められて神経が圧迫されるのを防ぎます。高い位置にある物を取る時は背伸びをせずに踏み台を使いましょう。下の物を拾うときも、腰だけをかがめないで必ずしゃがんで行うようにします。

□ 布団はかためのものを選ぶ

柔らかすぎる布団やマットレスは、体重のかかる腰の部分が沈み込み曲がってしまいます。

□ 肥満は大敵

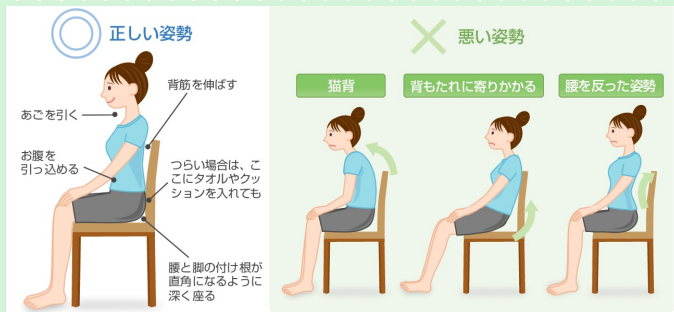
肥満は糖尿病や高血圧などの生活習慣病になりやすいだけでなく、腰痛にもなりやすいです。お腹が出ているため重心が前に移動し、腰がそってしまうからです。適性体重を目指しましょう。

□ なまけ腰にならないように

現代人の腰痛の多くは生活の便利さと引き換えにしたもので、腰を使わないことに起因したなまけ腰です。運動不足で腰の周りの筋肉が弱くなるので、腰を使う生活をしていきましょう。

□ 何事もほどほどに

なまけ腰とは反対に使い過ぎも問題です。最近では中高年のスポーツも盛んですが、年齢には勝てず、筋力がついていかずに筋肉疲労による腰痛を引き起こしてしまいます。一生懸命にやりすぎないように、ゆとりをもって楽しみましょう。



リハプライドINAMIで座って作業する時から正しい姿勢を心がけてみませんか？腰のあたりにタオルやクッションを入れることで楽に過ごせることもありますので、ご希望があればおっしゃってくださいね。



引用・参考文献

- 消えるヘルニア
さらば腰痛

住所：兵庫県加古郡稲美町加古5144-2

メールアドレス：inami@rehapride.co.jp

電話番号：079-451-7680 FAX：079-451-7783

体験・見学は随時受付中です。お気軽にご相談ください！