

腰痛を防いで毎日を快適に

仕事や家事をしていて、腰がだるくなったり、痛くなったり、不調を感じることも多いと思います。そんなときのために、1分程度でできる「これだけ体操」と、腰を痛めないための動きのポイントをご紹介します。年齢を重ねても毎日を快適にすごしましょう。

■腰痛とは

腰痛とは、腰からお尻にかけての痛みや張りといった不快に感じる症状のことです。

腰痛は、日本人の約8割が経験するといわれていますが、多くの腰痛は、不自然な姿勢に関連する“腰の不具合”に伴うもので、自分で改善・予防することが可能です。

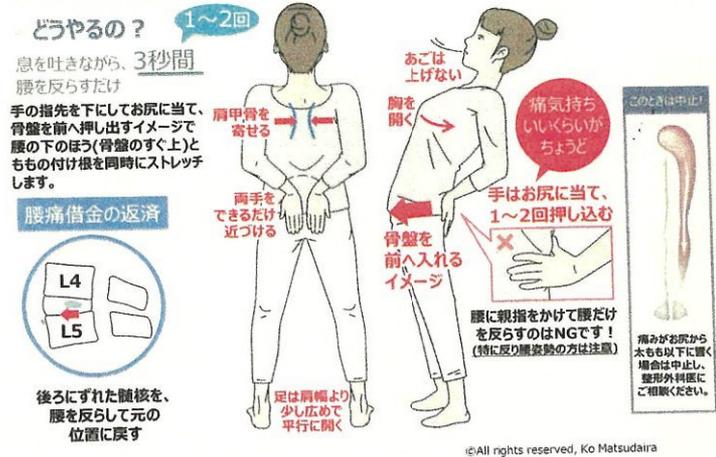
しかし、背骨の変形や骨折などの骨の異常や内臓の病気が原因で発症することもありますので、医療機関への受診が必要な場合があります。また腰痛で治療中の方は、医師の指示に従いましょう。

■「これだけ体操」とは

◆猫背や前かがみの姿勢が多い人や、重い荷物を持った後などにおすすめの、腰痛の予防と改善に役立つ腰痛体操です。

◆「これだけ体操」は整形外科医で医学博士の腰痛治療・運動療法の第一人者である松平浩医師が考案されたもので、厚生労働省でも推奨している体操です。

借金はその場で返済！「これだけ体操」



※「厚生労働省 HP」より引用。拡大版は次ページをご覧ください。

■腰痛を予防する生活のポイント

- 良い姿勢を保ち、同じ姿勢を長時間とらないようにする
- 荷物を持ち上げる時は、膝を曲げ、腰に負担をかけないようにする
重い荷物は、中腰で力任せに持ちあげず、体に近づけてゆっくり持ちあげる
- 生活の中で活動する機会を増やす
- ウォーキング、深呼吸、気の合う仲間とのコミュニケーション、好きな音楽を聴いたりしてストレス解消する



◎疲労回復・気分転換が大切です◎

発行：太田市シルバー人材センター衛生委員会

住所：太田市西野谷町 67 番地 1

電話：0276-47-5635

Fax：0276-47-5636

★腰への負担「腰痛借金」をため込まず、快適にすごしましょう。

★体操中体操後に痛みや違和感が残る場合は、無理をしないでください。

腰痛借金対策

借金はその場で返済！「これだけ体操®」

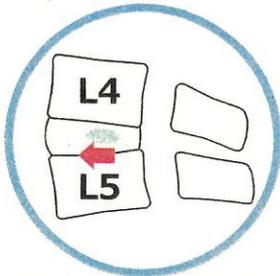
どうやるの？

1~2回

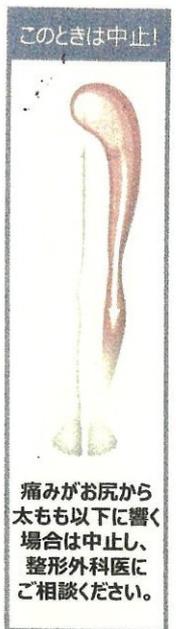
息を吐きながら、3秒間
腰を反らすだけ

手の指先を下にしてお尻に当て、
骨盤を前へ押し出すイメージで
腰の下のほう(骨盤のすぐ上)と
ももの付け根を同時にストレッチ
します。

腰痛借金の返済



後ろにずれた髓核を、
腰を反らして元の
位置に戻す



©All rights reserved, Ko Matsudaira

★厚生労働省ホームページ「腰痛予防対策講習会テキスト」より引用しました。