

た ま な ん 多摩南ミニ通信

(財)東京都保健医療公社
多摩南部地域病院
地域医療連携室第32号
平成12年 6月 1日発行

腰痛を予防しましょう!

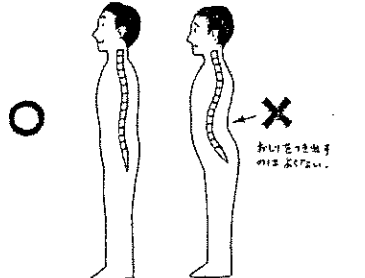
四本足の動物に腰痛はないそうです。二本足で生活する人間は、手足を自由に使えるようになった代わりに、腰痛という悩みを持つようになりました。直立姿勢をとる人間の骨格は、重たい上半身を支える複雑で微妙な仕組みとなっているため、腰に無理が積み重なったり、老化や運動不足によって背中から腰、お腹、おしり、足にかけての筋力が低下してくると、バランスを崩して腰痛を起こしやすくなります。これから梅雨を迎え、腰痛で悩む方も多くなりますが、そんな方のために、腰痛予防のポイントをご紹介します。

腰痛を予防するための日常生活の注意

★ 太り過ぎない！
体重を減らすことで腰痛が治ることも!

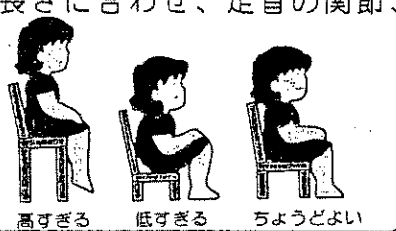
★ 立った時、座った時の姿勢を正しく!

安定感、お腹、腰、背骨を鍛え、背骨を大きくし、腰を大きくする。



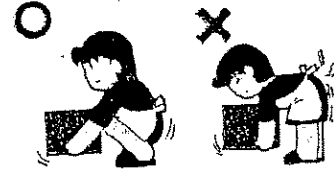
正しい姿勢は、背骨を鍛え、背骨を大きくし、腰を大きくする。悪い姿勢は、背骨を支えきれず、腰を痛める。

足の長さ、足首の関節、足の長さ、足の関節、足の長さ、足の関節。

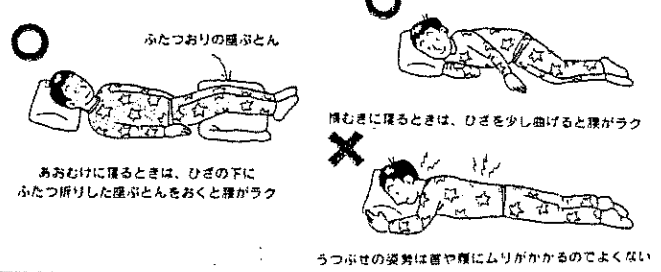


高すぎる、低すぎる、ちょうどよい

★ 中腰で重い物を持たない!
重い物を持ち上げるときは、物に近づき、膝を曲げて持ち上げるのがポイントです。



★ ふかふかな布団、ベットは×!
不自然な姿勢で寝ると、腰へよけいな負担がかかります。



ふかふかの布団とん、あむむけに寝るときは、ひざの下にふたつ折りした布団とおくと腰がラク。

硬むきに寝るときは、ひざを少し曲げると腰がラク。

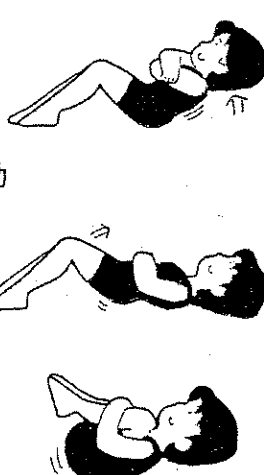
うつぶせの姿勢は首や腰にムリがかかるのでよくない。

腰痛体操にLet's Try!

1. 腹筋運動
息を吐きながらゆっくりと起き上がり、肩甲骨が床から離れ、5秒がんと戻り、10回繰り返す。

2. 腰の矯正運動
両膝を立て、お尻を少し持ち上げる。ゆっくり10回繰り返す。

3. 背筋を伸ばす
両手で両膝の下にかかえ、お尻を上げ、10~20回繰り返す。



4. 屈筋を伸ばす
両膝を伸ばして座り、上体を前に倒します。そのまま5~10秒間保持する。

5. 股関節を伸ばす
陸上のクワダースタートのように、両手をついて、足を前後に開くようにしゃがむ。交互に10回繰り返す。

6. しゃがむ運動
両足をやや広げて立ち、そこから膝を曲げてしゃがんでゆく。かかとを床につけたままで、10回繰り返す。



地域ふれあい講座のお知らせ

(日時) 平成12年6月17日(土) 13時30分~16時 (演題) 「だいじょうぶですか? あなたの肝臓」
(会場) 由木東市民センター1階会議室 (講師) 当院 内科 大貫医師
(費用) 無料 (主催) 由木東住民協議会 事務局0426-75-5911

☂ 「多摩南ミニ通信」をご希望の方は、総合案内にお申し出ください。☂