

腰みがき10箇条

- 一、背筋を伸ばす
- 二、お腹に力を入れる(立ち姿勢)
- 三、お尻をすぼめる(立ち姿勢)
- 四、ひざを軽く曲げる(立ち姿勢)
- 五、椅子には深く腰かけ、机に近づく
- 六、ひざを曲げて寝る
- 七、うつぶせで寝ない
- 八、ひざを曲げて荷物を持ち上げる
- 九、急に体をひねらない
- 十、毎日かかさず運動を

* 腰痛の原因はいろいろあり、すぐに手術を受けなければならない場合もあります。腰痛、とくに長く続く腰痛がある方は、まず専門医師の診察を受けるようにしましょう。

腰みがきについて楽しく学べる動画があります。ご希望の方は、以下のページにアクセスしてください。
<http://www.eisai.jp/>

- ▶ 「腰みがき」とは？
- ▶ 正しい姿勢
- ▶ 筋肉の重要性
- ▶ からだの使い方
- ▶ 腰痛体操

腰痛が心配な方へ・・・

今日から始める

腰みがき



監修

公立大学法人 福島県立医科大学
会津医療センター準備室 整形外科

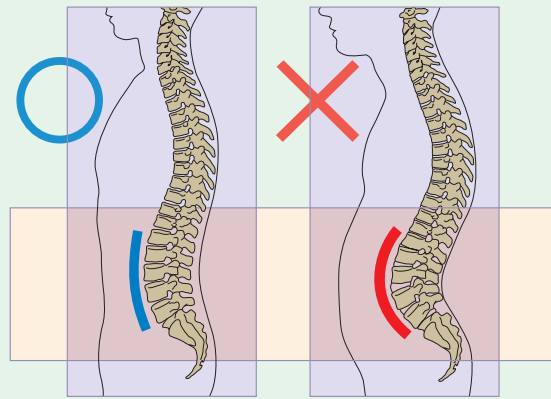
教授 白土 修

【腰みがき】

毎日の歯みがきと同じように、腰の手入れ(姿勢と運動)を生活の中に習慣づければ、腰痛を予防できます。これが、腰みがきです。腰痛が心配な方、さっそく今日から腰みがきを始めましょう。

腰みがきその① 姿勢

腰の骨のカーブを正しく保つ姿勢



背骨を横から見ると、S字カーブを描いています。その下の方で、前にカーブしている部分が腰の骨です。このカーブを大きく前に反らせるような姿勢など、悪い姿勢を長時間続けると腰痛の原因になります。ですから、日頃より姿勢に気を付け、腰の骨のカーブを正しく保つことが大切です。

立っているとき

背すじを伸ばす

お腹に力を入れる

ひざを軽く曲げる



椅子に座るとき

上半身を十分机に近づける

深く腰掛け背中を密着させる

背もたれの角度は100~110度

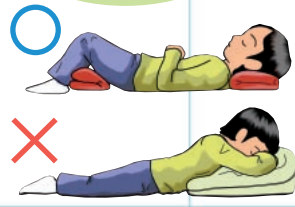
足を組むのも良い

股関節とひざが無理なく曲がる高さ

机の下に入る高さの肘かけ



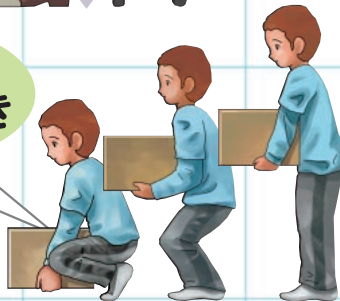
寝るとき



硬めのベッドやマットレスを選び、仰向けでひざの下に座布団を入れるか、横向きで、ひざを軽く曲げるのが良い姿勢

物を持ち上げるとき

ひざを十分に曲げ、荷物は体に近づける

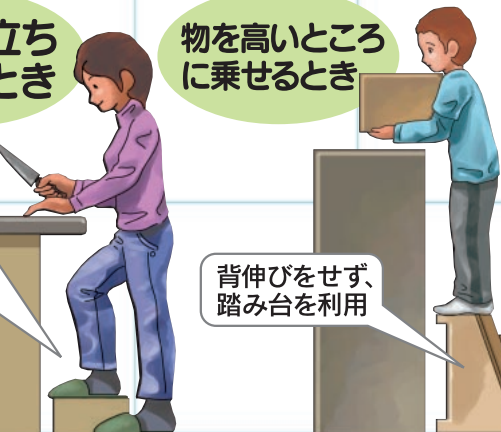


長時間立ち続けるとき

高さ10cm位の台に片足を乗せる(時々左右の足を置きかえる)

物を高いところに乗せるとき

背伸びをせず、踏み台を利用



靴の選び方

ヒールの高さが3cm以内で、安定性の良い物を選ぶ



* その他、腰の骨のカーブを大きくするような姿勢(横になり片肘を付いてテレビを見る、腹這いで本を読む、あくらなど)を避けるようにしましょう。

腰みがきその② 運動

ヨットのマストは、帆がたるんでいると、不安定で倒れ易くなります。同じように、背骨を支える筋肉(腹筋や背筋など)が弱くなると、腰にかかる負担が大きくなり、腰痛を起こしやすくなります。ですから、日頃より運動を続け、背骨の周りの筋肉を、バランス良く強くする必要があります。

以下に、代表的な腰痛体操を紹介します。それぞれの体操を、毎日数回ずつ行います。ただし、痛みの強いときは休みます。体操については、定期的に専門家の指導を受けましょう。

ストレッチング・・・硬く短くなった筋肉や靭帯を伸ばし、柔軟性を高める。

●腰、背中、お腹のストレッチング



仰向けに寝て片ひざを抱え、胸の方へ引きつける。(左右)

●太ももの裏側のストレッチング



片方の足をまっすぐ上げ、ひざの曲げ伸ばしをする。(左右)

筋肉強化の体操・・・腰の周りの筋肉を強くして、背骨をしっかりサポートする。

●腹筋強化



仰向けに寝て、あごを引いたまま上半身をゆっくり起こし、45度の位置で5秒止める。腹筋が弱い人は、起きあがろうと努力するだけでよい。

●背筋強化



うつぶせに寝て、おへそより下に枕を挟む。あごを引いて上半身をゆっくり起こし、10cm上げたところで5秒止める。腰を大きく反らせすぎないように注意。

* 体操の他にも、散歩や水泳などが勧められます。決して無理せず、手軽にできる運動を生活の一部に取り入れていくことが、運動を長続きさせるコツです。

