

【腰痛予防】

腰痛の原因

腰痛の原因のひとつは病気や怪我によるもので、もうひとつは同じ姿勢を長時間とり続けたり、同じ動きを繰り返し続けて筋肉が緊張状態にあると、筋肉がかたくこわばり、ウツ血して痛みを起こす。つまりは生活習慣が原因です。

姿勢をよくして毎日体操を行うのが、腰痛の治療にも予防にも大切です。

体操は筋肉のこりをほぐして、血液の循環をよくするとともに、筋肉を強化し、再発防止に効果があります。

腰痛にならない生活上の注意

- 動作時は腰を曲げない・そらさない・ねじらない。膝を曲げる
- 遠くの物や高い物を取ったり作業をする場合は、その物に近づく
- 同じ姿勢を長時間とらない→間に軽い体操などを行う

【立ち座り】

ひとの立ち座りの動き

1. 足を後ろに少しひく
2. 前かがみをする（足の筋力が弱い人はより深く前かがみをする）
3. 両足裏全体を床につける

より安全に行うために

両手を腿または膝に置いて行うか、前にあるものにつかまって行う。腰痛があり前かがみが困難な場合は、手の力などを使って行う。

【筋力について】

安静臥床のままでは日に約1～3%、週に10～15%の筋力低下が起こります。毎日筋肉を使うことが大切です。