

12月健康だより

介護予防シリーズ ②

寒さが身にしみる頃となりましたね。

今までに腰の痛みを感じたことがありますか？腰痛も長く続くと安静などで

活動量が低下して体が弱くなることがあります。

今月は腰痛予防について学びましょう。

腰痛を起こしやすい主な病気

- ・ 椎間板ヘルニア
- ・ 変形性腰椎症
- ・ 骨粗しょう症
- ・ その他（ギックリ腰、ストレス、肥満等）



※ 様々な原因が考えられます。まずは、病院で原因を調べてもらいましょう。

検査しても原因がわからないといわれたら...



考えられること

- ・ 体の柔らかさや筋力の低下
- ・ 生活習慣（同じ姿勢をずっと続けている等）

このような腰痛には適度

な運動が有効です。

腰とその周辺の筋肉を伸

ばす運動、鍛える運動をしまし
しょう。



家庭でできる簡単な運動を紹介します！

ストレッチ運動・筋カトレーニング

1) 伸ばす筋肉・鍛える筋肉を意識して。反動をつけずに、ゆっくりと。

2) 息を止めないで、自然に呼吸をしながら。自分のペースで。



(ストレッチ運動)



① 背中～腰を伸ばす 10秒×2回

両足をやや伸ばした状態で、上半身

を前に倒して力を抜きます。

② お腹を伸ばす 右・左各10秒×1回

両腕を組んだまま、90度に挙げます。

そのまま、上半身を右へ捻ります。



(筋力
トレーニング)



③ お腹を鍛える 10秒×3回

両手は椅子の横を持ち、背中を丸め、

両足をそろえて床から浮かします

④ 背中を鍛える 10秒×3回

両手を頭の後ろで組み、背中を伸ばし

上半身を前へ倒し、ゆっくり戻します。

腰の痛い人は無理をしないように(秒数・回数は目安です。体調に合わせて。)

「寝具はほどよいかたさで」、「物を持つときは、できるだけ体に荷物を近づけ、腰をひねらない」なども腰痛予防に効果的です。生活習慣にも気をつけましょう。