こんにちは！

村立東海病院です

腰痛でお困りの方に！～腰痛の予防と体操～

寒い季節になりましたが、この季節、体の至る所が痛むことはありませんか。厚生労働省が実施した「国民生活基礎調査（2016年）」によると、病気やけがなどで自覚症状のあるもののうち、男性第１位、女性第２位が「腰痛」となっています。

腰痛の主な原因

▽腰に負担が掛かり過ぎるなどの身体的影響
▽お腹回りの筋力の弱化
▽腰の骨などの異常
▽血流の悪さ
▽心理的・社会的影響

予防のためにできること

▽正しい姿勢で立ったり座ったりする
▽前かがみや中腰、腰を急激にひねるなどの動作は避ける
▽お腹回りの筋肉を鍛える
▽ストレッチをして、筋肉を柔らかくする
▽お風呂やカイロで温めて、血流を良くする

やってみよう！ 体操＆ストレッチ

体操は10回×１セットを２～３回、ストレッチは１回に20～30秒行うと良いでしょう。痛みが強い場合は無理をせず、体操やストレッチをお休みしてくださいね！

【腹式呼吸】

①あおむけになり両膝を立て、お腹に手を乗せる。
②息を吸うときにお腹を膨らませ、吐くときにお腹をへこませる。
※10秒以上かけて息を吐きましょう。

【腹筋運動】

①あおむけになり両膝を立て、両腕を体の前に伸ばす。
②息を吐きながら頭を上げ、立てた膝に腕を伸ばす。
※腕を伸ばすのが難しい場合は、頭を上げ、おへそをのぞき込むだけでも構いません。首に痛みがある方は、無理をしないようにしましょう。

【ストレッチ①】

①あおむけになり片脚を伸ばし、お腹の方に抱え込む。このとき、もう片方の脚は伸ばしておく。または、両手で両膝を胸の方に抱え込むようにする。

【ストレッチ②】

①膝の裏を両手で持ち、太ももの裏を伸ばす。このとき、もう片方の脚は伸ばしておく。

村立東海病院　リハビリテーション室

【問い合わせ】村立東海病院（☎282-2188）、福祉保険課地域医療担当（☎287-0899）