

楽楽タイムス1月号



Facebook



ホームページ



腰痛を予防しましょう！！

国民の80%が、一生に一度は「腰の痛み」を経験すると言われています。厚生労働省の国民生活基礎調査によると、「腰痛」は男性では最も多く、女性では2番目に多い訴えです。

腰痛の原因の一つとして「不良姿勢」があります。猫背・前かがみや腰を反った姿勢を長時間持続すると腰痛が発生してしまいます。

体操で腰痛予防

<寝てできる腰痛体操>

運動を行う際の注意

この運動で痛みが増す時は速やかに中止し、医師や理学療法士・作業療法士にご相談下さい。



・息を吐きながら、片足を抱えて膝を肩に近づけるようにして、20秒間止めてください。もう片方の足も同じようにします。

・お腹の力を抜いて、お尻や腰が伸びるようにしましょう。



・息を吐きながらお尻を5秒間持ち上げましょう。

・足やふとももではなく、お尻に力を入れるようにしましょう。

*この体操だけでなく、症状に合わせた様々な体操があります。腰の痛みが気になる方はセラピストにご相談ください！

医療法人社団 楽聖会 こころのクリニック山形 リハビリテーションセンター「らくせい」
 TEL: 023-682-7575 FAX: 023-682-7573 E-mail: rakuseiclub@ab.auone-net.jp
 ホームページURL: rakusei-kai.or.jp/emata/emata-day

生活の中でのワンポイントアドバイス

【重い物を持つ】

×悪い例



◎良い例



【椅子に座る】

×悪い例



◎良い例



◎対象物に身体を近づける
 ◎重心を低くする
 ◎身体のひねりを少なくする

◎前傾姿勢や背もたれに寄りかかった姿勢を避ける
 ◎長時間同じ姿勢をとらない