



## ～ 腰痛を予防しよう編 ～

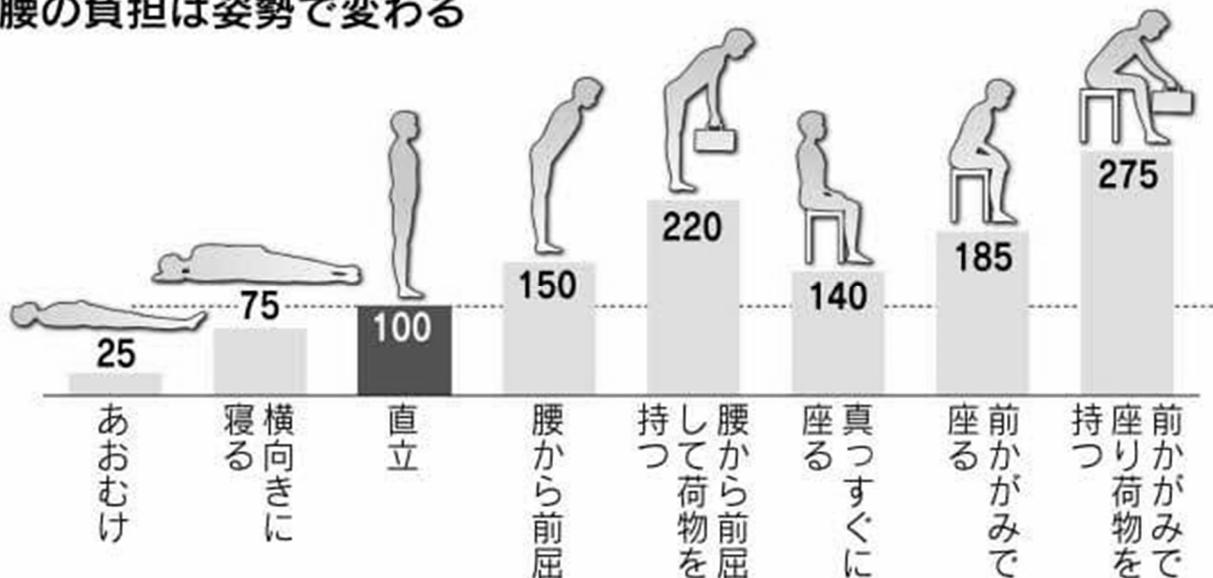
みなさんこんにちは！連日の大雪で除雪が大変ですが、腰を痛めていないでしょうか。腰痛には「原因がはっきりしている（特異的）腰痛」と「原因がはっきりしていない（非特異的）腰痛」があります。今回は、日常的に起こりやすい腰痛である『非特異的腰痛』についてお話しします。

### ◆腰痛の原因

腰痛の約8割がこの非特異的腰痛で、みなさんが感じている、いわゆる「腰痛」です。痺れなどの神経症状はないもので、ぎっくり腰（急性腰痛）も含まれます。反対に特異的腰痛には椎間板ヘルニアや腰椎すべり症、脊柱管狭窄症などが含まれます。

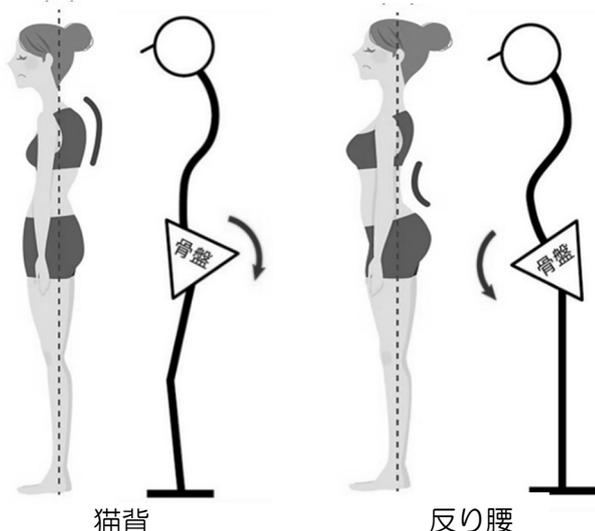
非特異的腰痛は不適切な姿勢や動作により、腰まわりの筋肉や靭帯、椎間板に強い負担がかかることにより生じます。

### 腰の負担は姿勢で変わる

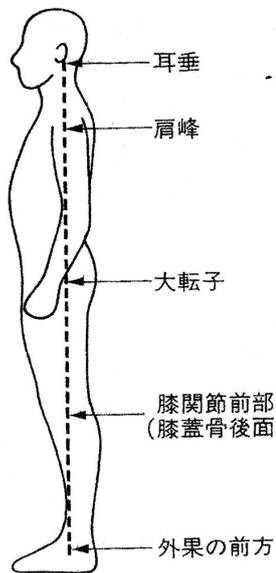


上の図では直立姿勢での腰の負担を100%とした時に、それぞれの姿勢が椎間板にどれくらい負担がかかるのかを示しています。前かがみで重い荷物を持った時が腰に大きく負担がかかります（直立姿勢の2～3倍）。

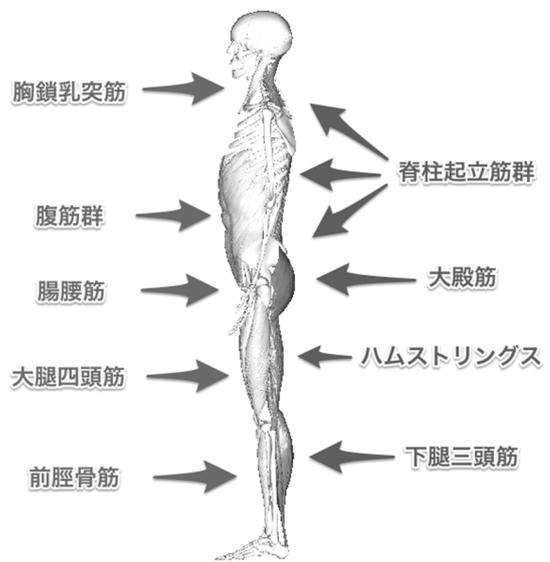
### ◆こんな姿勢で立っていませんか？



お腹や背中まわり（体幹）の筋力が低下すると、骨盤が前後に傾いて猫背や反り腰になり、姿勢が崩れます。長い時間このような姿勢でいるとまわりの筋肉や靭帯、椎間板に負担がかかり腰痛の原因となります。



耳、肩、太もも付け根の外側（でっぱりがあるとこ）、膝のお皿の内側、くるぶしの少し前が一直線になっている状態が良い立ち姿勢です。

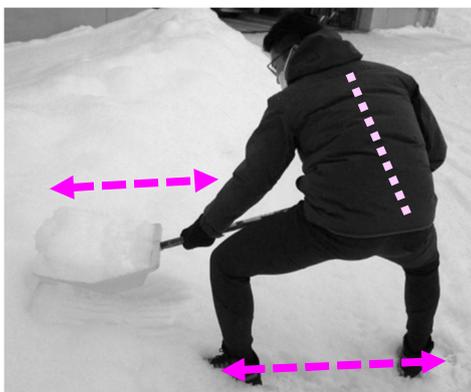


これらは姿勢を維持するのに最も大事な筋肉でまとめて抗重力筋こうじゅうりょくきんといいます。これらの筋肉が短縮せずにしっかり伸び、バランスよく働くことで良い姿勢が保てます。

## ◆腰痛を予防するための動作のポイント

腰は体の土台や運動の支点として重要なだけでなく、多方向への柔軟性も必要で、内部の神経を保護する役目もあり、相反する機能があるため障害が起こりやすくなります。負担の少ない動作方法を知って腰痛を防いでいきましょう。

- ☆顔を洗ったり落ちている物を拾うなど前かがみになる時は、膝を曲げて腰を落とし、脚の付け根（股関節）から体を倒すようにしましょう。
- ☆重い荷物を持ち上げる時は、膝を曲げて腰を落とし、体に荷物をなるべく近づけて持ちましょう。
- ☆座ってテレビを観る時は椅子に深く座り、背もたれに寄りかかり過ぎず骨盤を起こして座りましょう。椅子も座面や背もたれが柔らか過ぎず、膝が直角に曲がるくらいの高さが良いです。テレビの画面も視線の高さだとなお良いでしょう。
- ☆長い時間台所に立って料理をする時は高さ 10 cm 程の台を置き、片足を載せながら作業すると腰への負担を軽減させることができます（疲れたら足を入れ替えましょう）。



除雪をするときは背すじを伸ばして足を広げ、膝もしっかり曲げて足腰を使い、体全体で雪を持ち上げましょう。

雪山に近づいた方がより軽い力で持ち上げられます。

横や後ろに雪を投げ出す時は腰をひねらず、投げ出したい方向に体の向きを変えて正面に投げるようにしましょう。

この他にも、腰痛を予防するための運動があります。ふれあい健康センターでは理学療法士監修の簡単な体操を行う教室を開催しています。介護予防事業に参加してみたいなど、介護予防に関して気になることがあれば剣淵町地域包括支援センターまで気軽にご相談ください。

剣淵町地域包括支援センター（ふれあい健康センター内）TEL 34 - 3955