

忙しい合間の

「腰痛持ち」をやめる

切り札は

たった3秒の習慣

忙しい合間の腰痛予防のこれだけ体操

立ちっぱなしで痛くなったら...

立ちっぱなしや歩きっぱなしでいて痛くなったり違和感を感じた場合にのみ、いすに座って腰をゆっくり丸めてみてください。

いすで屈める体操

両方の足を開き、息を吐きながらゆっくり床を見ます。
これも3秒間を1~2回しっかり行ってください。



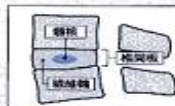
移乗など前屈みでの作業後、重い物を持った後、しばらく座りっぱなしだった後(特に腰に違和感を感じた時)には、必ずすぐに腰をしっかりと反らしましょう!

反る体操

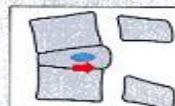
足を軽く開き、膝を伸ばしたまま上体をゆっくり3秒間、息を吐きながら最大限反らします。1~2回しっかりと反らしましょう。



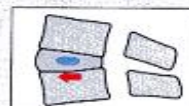
なぜすぐに腰を反らすと良いのでしょうか?
A 後ろへズレた髄核が中央に戻りやすいからです。



通常、髄核は椎間板の中央にあります。



前屈み姿勢によって髄核が後方へ移動し、椎間板のバランスが崩れます。



すぐ反らせれば、容易に髄核がバランスの良い中央へ戻ります。

*余裕があれば前屈み作業の前にも1~2回しっかりと反らしておくことでさらに良いでしょう。

おすすめの運動と姿勢

【腰にいい運動】



水中ウォーキング



ハイキング

運転するときの姿勢

※ 運転に差し支えない程度に

ハンドルと体が離れすぎないように



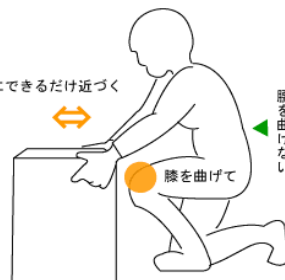
膝が軽く曲がる

背筋を伸ばして、深く腰掛ける

Copyright:Sunny Day

重い物の持ち方

物にできるだけ近づく



腰を曲げない

膝を曲げて

Copyright:Sunny Day

赤字の4項目がすべて○とは言いきれません

- **ぎっくり腰は痛みが全て取れるまで安静にする** ⇒ 我慢の出来る軽い動きなら OK
- **腰が不安だから常にコルセットをしている** ⇒ 楽になったら、はずして、『これだけ体操』を
- **腰痛持ちなのでスポーツは控えている** ⇒ ウォーキングや自転車こぎは、おすすめ
- **ヘルニアがあるので腰痛とは一生のつきあいだ** ⇒ 『これだけ体操』で改善することも
注：但し「安静にしても、うずく」場合は注意が必要です。(まれに重篤な病気が原因である場合があります)