

# ジョイント

J O I N T

[発行]

vol.105



医療法人社団  
武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28  
TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844

<ホームページアドレス>  
<http://www.takebe-seikeigeka.com>

## 慢性的な腰痛と姿勢



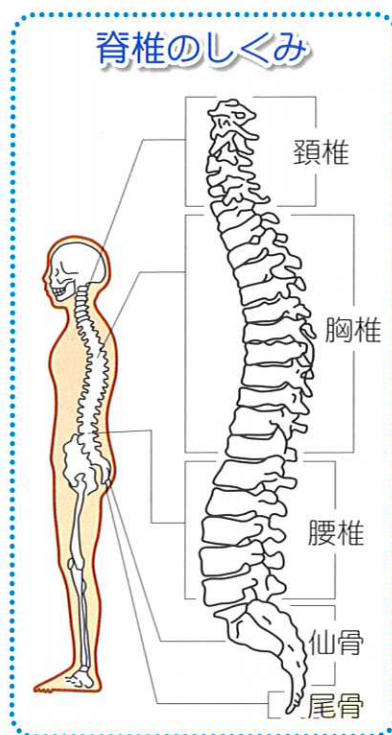
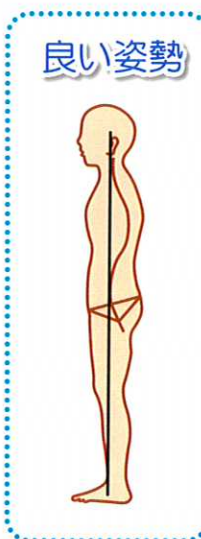
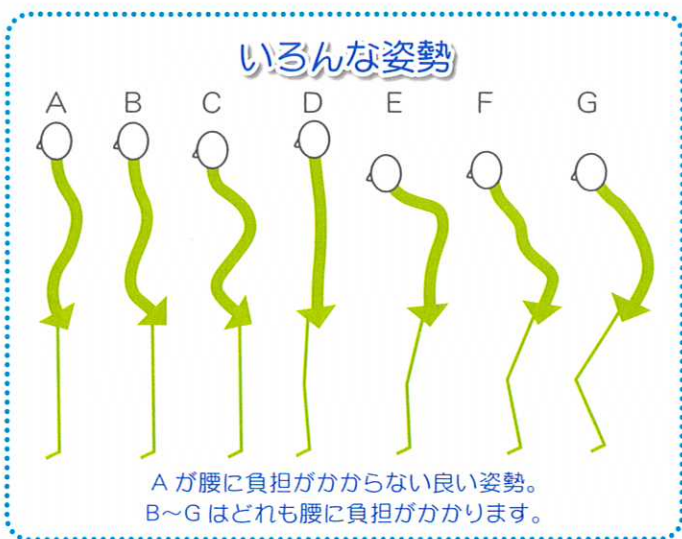
若い人からお年寄りまで男女を問わず 多くの方が困っている腰痛。中でも原因が分からずに長い間重苦しい痛みが続く「慢性的な腰痛」を感じながら生活している人が、日本の場合3人に1人いると言われています。平成22年度の国民生活基礎調査では、腰痛の訴えは男性で1位、女性では2位となっています。それほど腰痛は私たちにとって身近な病気となっています。

今回は慢性的な腰痛と姿勢の特集です。現在腰痛のある方も、今は腰痛のない方も腰痛予防の為に普段の姿勢を見直してみましょう。

### 立つ

私たちの背骨は、<sup>ついでつ</sup>椎骨という小さな骨がいくつも積み上げられてできています。その背骨を横から見ると、完全にまっすぐではなく、首の部分、胸の部分、腰の部分で緩やかにカーブして、英語の「S」の形に並んでいます。それによって、背骨にかかる負担を和らげ、バランスを保つことができます。

良い姿勢は、耳の所からヒモで重りをぶら下げた時、ヒモの重心線が肩の上、股関節の中央、膝の前、くるぶしの前を一直線で通るような姿勢です。





## 座る

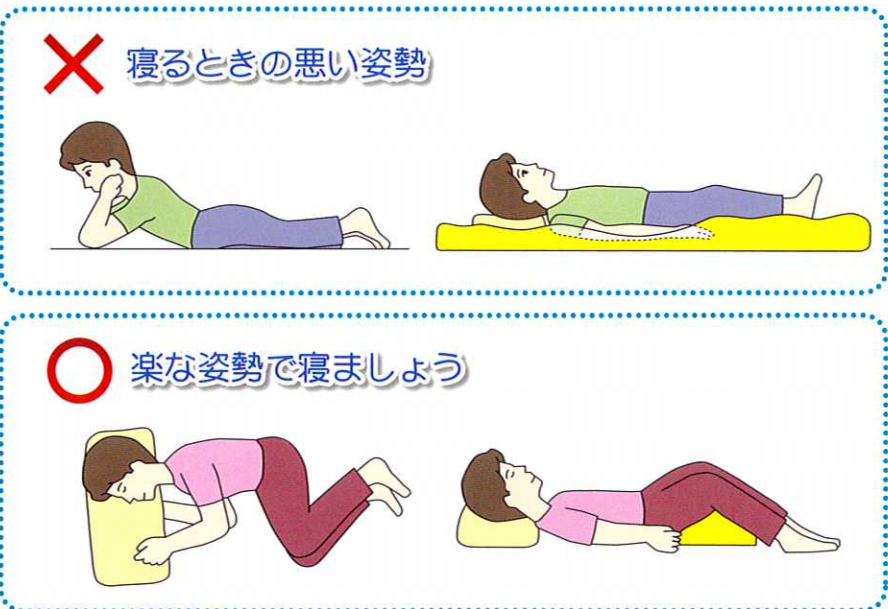
椅子に浅く腰かけ、足を組んで座ると確かに楽ですが、腰・背中にかけて丸まった姿勢となり、決してよい姿勢とはいえません。椅子に腰掛ける場合には、深く腰掛け背筋を伸ばすようにしましょう。また、背もたれと腰部の間に隙間が出来る場合には、腰の後ろに座布団やタオルを置いて正しい姿勢を保つよう心がけてください。

また、正しい姿勢であっても長時間腰掛けると、腰に負担がかかりだるくなってきます。30分から1時間ごとに腰を伸ばすようにしてください。



## 寝る

足を伸ばし真っ直ぐ上を向いて寝ると、腰のまわりの筋肉が緊張して腰が痛くなることがあります。横を向いて寝たり、あお向けで寝る時は膝の下に枕を入れ膝が曲がるようにすると、腰への負担が少なくなります。うつ伏せは、腰の反りを強めるので出来るだけ避けましょう。また、布団やベッドが柔らかすぎると、臀部が沈み腰に負担がかかりますので布団の硬さにも注意して下さい。



## 物を持ち上げる

物を持ち上げる時は、膝を伸ばしたままで、深く腰を曲げるのはやめましょう。軽い物であっても、腰痛の原因になります。物を持ち上げる時は、背筋を伸ばしたまま十分膝を折ってしゃがみ、物を自分の方へ引き寄せながら立ち上がります。また、荷物を持ち歩くときは、時々休憩したり、荷物を持ち替えて同じ姿勢で荷物を持ち続けられないようにしましょう。





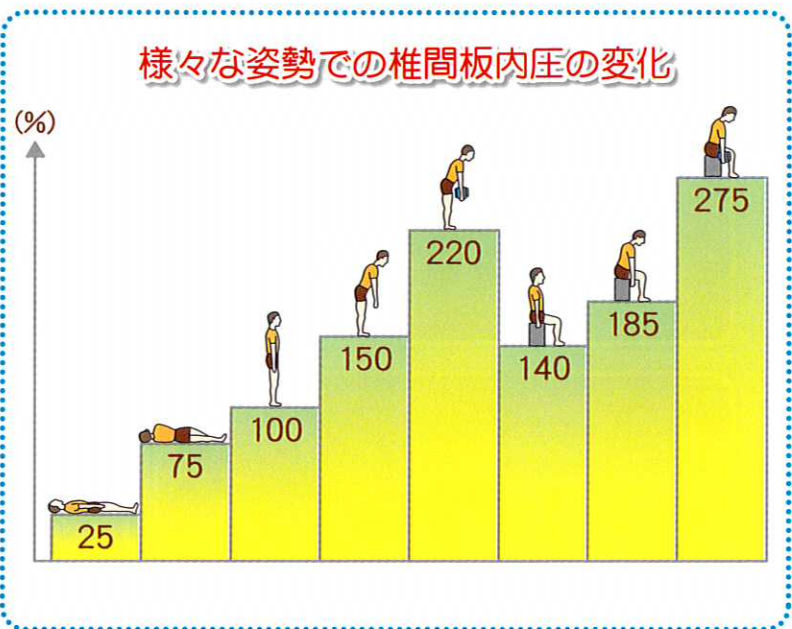
### 顔を洗う

顔を洗うときは、深くからだを曲げる中腰姿勢はよくありません。片方の膝を軽く曲げるか、もしくは、片足を台に乗せた姿勢だと、腰への負担が軽くなります。



### 腰痛ミニ知識

姿勢によって腰にかかる負担の大きさは変わります。図は、立っている姿勢を基準とし、いろんな姿勢での腰へかかる負担の大きさを示したものです。この図から、立っているときよりも、椅子に座っているときの方が腰に負担がかかっている事がわかります。最も腰に負担のかかる姿勢は、椅子に座って前かがみになり、荷物を持った姿勢です。



### やってみよう ~家庭で出来る簡単な運動~

#### 腰のストレッチ



ソファなどに少し浅く座り背中を反らせていきます。頭の後ろに手を回し、胸をそらすとさらに筋肉が伸びます。



壁から少し離れて立ち、上半身を壁につけるようにします。手を壁にそわせて上にあげるようにします。

#### 腰の筋力トレーニング



うつ伏せになって体を反らします。



# 健康教室

8月21日金曜日、「肩の痛み」と題して、179回健康教室を開催しました。肩に痛みが出る病気の説明や、日常生活での工夫についてお話ししました。また、家庭でできる簡単な体操も紹介しました。



## 次回の健康教室のお知らせ

10月30日金曜日13時30分～15時に開催します。  
テーマは「音楽療法」です。  
たくさんのご参加お待ちしております。

### モバイルサイト

下のQRコードを携帯電話で、読み込むと、携帯サイトをご覧いただけます。

