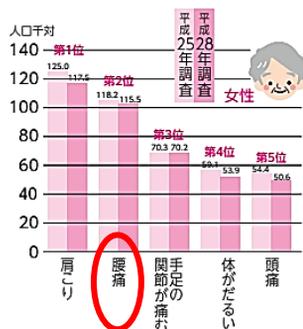
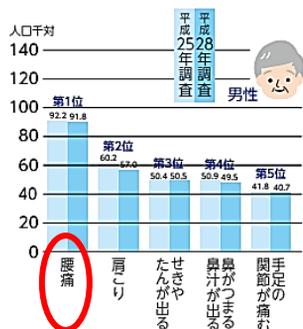


腰痛に悩む方必見！腰痛体操をご紹介します♪

日本人の約80%の人が、一生に1度は腰痛を感じていると言われています。そして慢性的に痛みを感じ、生活に苦痛を及ぼしているのことも多いです。

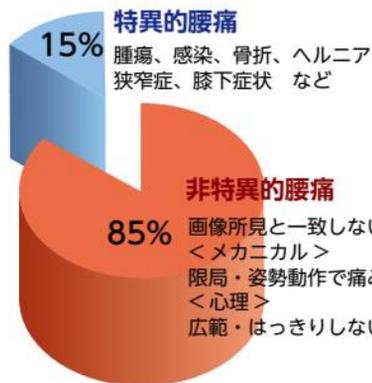
体を感じる痛み・苦痛として、**男性ではトップ、女性では2番目**は腰痛！！



腰痛でわかっていること！

- 腰痛経験者の**85%**は明らかな問題が見当たらない。
- レントゲンなどの画像と腰痛の関係は乏しいこともある。

腰痛がある = 原因があるとは限らない！！



痛みと心身の関係

痛みは気持ちや身体の状態により影響を受けるとわれています

痛みを減少させる理由

- 鎮痛薬
- 人とのふれあい
- 睡眠
- 緊張感の緩和
- 理解
- 不安の減退

痛みを増大させる理由

- 不快感
- 不安
- 不眠
- 恐怖
- 疲労
- 抑うつ

安静は世界の非常識

日本では



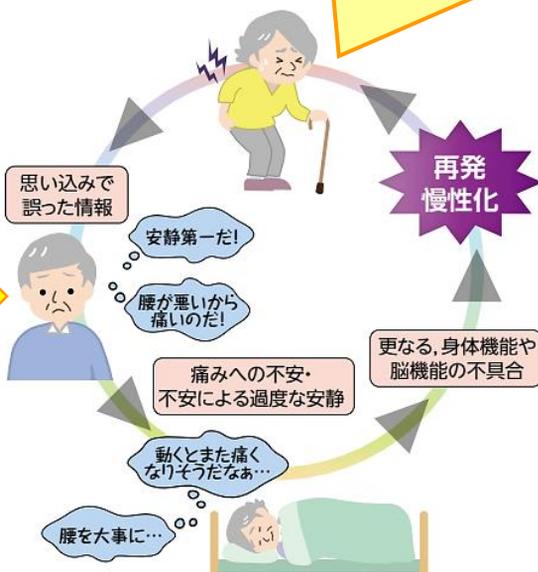
痛い

安静

世界では

腰痛があってもできるだけ生活や仕事を続ける
安静は最小限にするべき

悪循環に陥らないために、少しずつ運動を！



腰痛体操は裏面に♪

寝てできる腰痛体操

運動を行う際の注意点

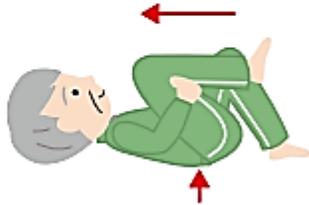
この運動で痛みが増すときは速やかに中止してください。

●各1セット10～15回で、2～3セット行いましょう

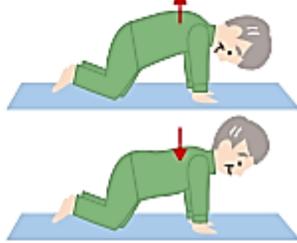
- 息を吐きながらお尻を5秒間持ち上げましょう。
- 身体と足が平行になるところまでお尻を持ち上げましょう
- 足や太ももではなく、お尻に力を入れましょう



- 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秒間とめてください。次に、もう片方の足を同じようにして下さい
- お腹の力を抜いて、お尻や腰がのびるようにしましょう



- 大きく息を吸いながら背中を丸めましょう
- 息を吐きながら背中を反るようにしましょう
- 腰はあまり動かさずに胸の部分をしっかり動かしましょう



全身運動を取り入れよう!!

普段通り日常生活を送ることで、色々な身体の部分を使うことに加えて、全身運動としてウォーキングを取り入れましょう。

ウォーキング

- 遠くをみるように前を向く
- 腕を大きく振る
- やや大股の歩幅で歩く
- 1日15～20分程度
- 少し汗ばむ程度
- 無理なく適度な強度が重要
- 毎日継続が重要!!



参考：日本理学療法士協会 ハンドブック

今月ニュース担当より

理学療法士の藤田和美です。訪問先でも腰痛に悩んでおられる方は多くいます。日常的に体操を取り入れて少しでも痛みの緩和に繋がればと思い紹介しました。皆様も、ぜひ行ってみてください!!

来月は、理学療法士の木下が担当です。乞うご期待♪

座ってできる腰痛体操

前後運動

【ポイント】

前へ行くときは腰を反らない! 胸を開くイメージで。

①

丸めたタオルをお尻のでっぱり当てるように敷き、腰掛ける。手を前で組み、息を吐きながら上体を後ろへ。みぞおちを中心にしまうイメージで丸める。



②

息を吸いながら前へ。みぞおちを突き出すように上体を移動させる。



【ポイント】

移動した側の肩がさがらないように! あくまで左右の肩の高さは並行に保ちましょう。

並行運動

①

丸めたタオルを真ん中に置く。肩の高さが変わらないようにしながら、左右どちらかに体重をかけていく。バランスが崩れるギリギリのところで停止。



②

体の中心部分を外側にもっていくようなイメージで、逆方向にもゆっくりと倒していく。



円を描く運動

【ポイント】

息を止めずに、自然に呼吸しながら運動しましょう。

①

手を前で組み、お尻で円を描いていく。できるだけ大きく。頭の位置はできるだけ変わらないようにして、体幹部分をしっかりと回す。



②

逆回転。右前・右後・左前・左後。苦手な方向があれば、その方向へ重点的に動かしましょう。



比較的、年齢問わず、整形疾患をお持ちの方でも行いやすい体操を選んでいきます。運動を行って痛みが増強することがあれば、速やかに中止しましょう! 無理をせず、少しずつ行いましょう。



今月ニュース担当より
理学療法士の藤田和美です。訪問先でも腰痛に悩んでおられる方は多くいます。日常的に体操を取り入れて少しでも痛みの緩和に繋がればと思い紹介しました。皆様も、ぜひ行ってみてください!!

来月は、理学療法士の木下が担当です。乞うご期待♪



リハビリ訪問看護 きらっとテラス
TEL: 087-814-6830 FAX: 087-814-6831

営業時間: 平日・祝日 8:30～17:30 (休日: 土日・年末年始 12/30～1/3)

看護師 : 6名
理学療法士 : 2名
作業療法士 : 1名
言語聴覚士 : 3名
(2022年9月現在)