

どんなきっかけで腰痛になるのか！？

主な要因

姿勢・動作要因

- ・重量物の持ち上げ
- ・人の介護・看護
- ・不自然な姿勢
- ・不用意な動作

個人的要因

- ・年齢や性差
- ・体格と作業空間
- ・筋力やバランス
- ・既往歴や基礎疾患

腰痛

環境要因

- ・振動を伴う操作・運転
- ・寒冷・多湿な空間
- ・滑りやすい床面・段差
- ・暗く見えにくい空間
- ・狭く乱雑な空間

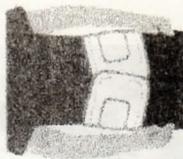
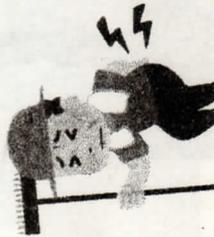
心理・社会的要因

- ・仕事へのやりがい
- ・上司や同僚との関係
- ・仕事上のトラブル
- ・過剰労働や心理的負担

理学療法ハンドブック シリーズ3 腰痛 第2版より

対策・予防法を知ろう

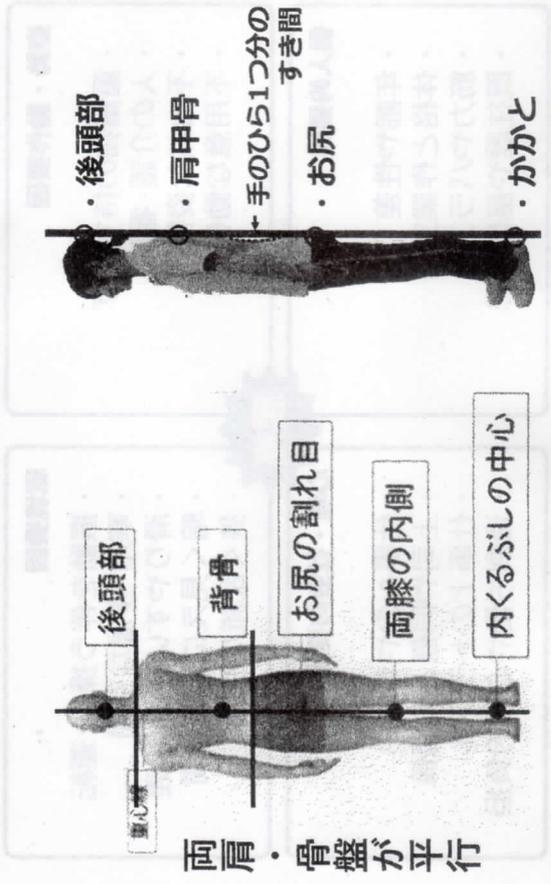
3人に1人は腰痛持ち？！
今日から始める予防策



腰痛の原因となる主な疾患

- ・ 椎管狭窄症
- ・ 椎間板ヘルニア
- ・ 脊椎圧迫骨折
- ・ 変形性腰椎症
- ・ ぎっくり腰

姿勢 立位

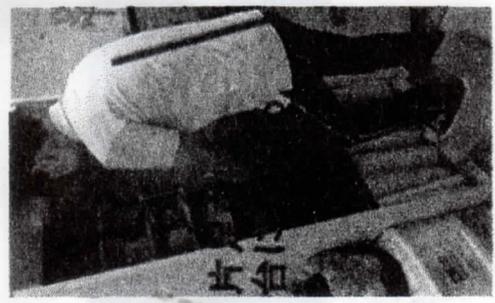


動作の工夫 物の持ち上げ方

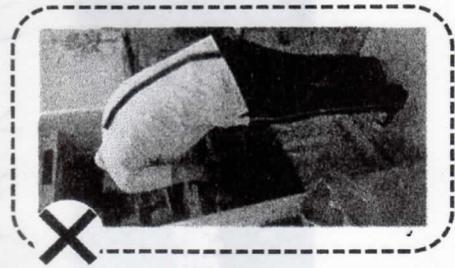


- ・荷物はできるだけ体の近くで持つ
- ・膝を曲げ、腰を落としてから持ち上げる

動作の工夫 台所仕事

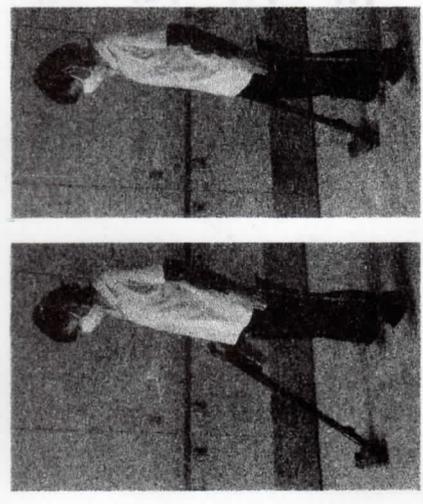


乗せる足を交互に変える

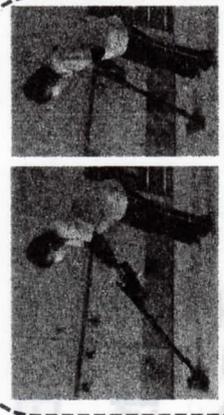


※台がなければ、足を前後に開いてもOK

動作の工夫 掃除機のかけ方

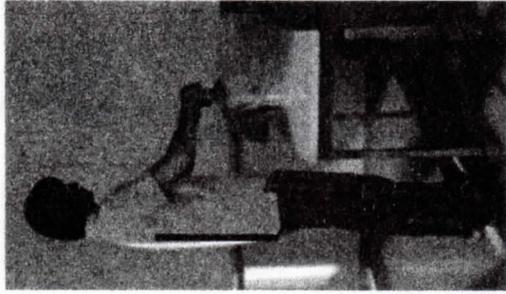


体の横で掃除機を持ち、細かく前後する



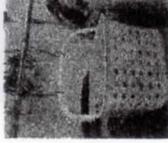
腰を曲げた姿勢や、掃除機を体の前で持つて大きく前後する動作

環境調整 洗濯物の干し方



①洗濯かごを高い位置に置く

②S字フックを利用して吊り下げる



何度も腰を曲げたり伸ばしたりする

環境調整

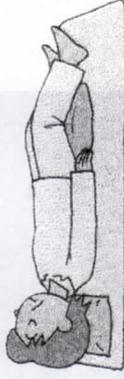
車に乗るとき



理学療法ハンドブック シリーズ3 腰痛 第2版より

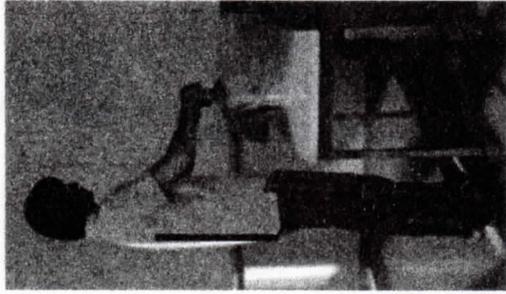
振動を減らすために、クッションを使用するなどの工夫をする

寝るとき



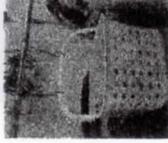
膝の下にクッションなどを入れ、膝が軽く曲がる状態にする

環境調整 洗濯物の干し方



①洗濯かごを高い位置に置く

②S字フックを利用して吊り下げる



何度も腰を曲げたり伸ばしたりする

環境調整

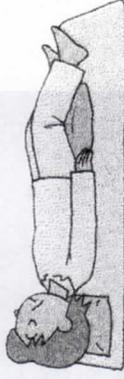
車に乗るとき



理学療法ハンドブック シリーズ3 腰痛 第2版より

振動を減らすために、クッションを使用するなどの工夫をする

寝るとき

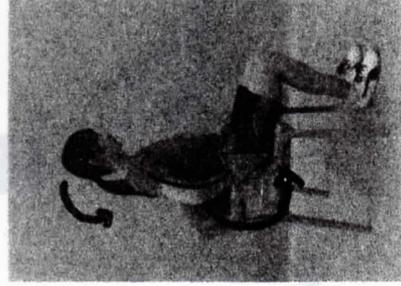


膝の下にクッションなどを入れ、膝が軽く曲がる状態にする

運動 ストレッチ①

骨盤を動かして体幹の動きを柔らかくする

痛みがある方は無理をしないでください



骨盤を倒して（おへそを後ろに引いて）背を低くする

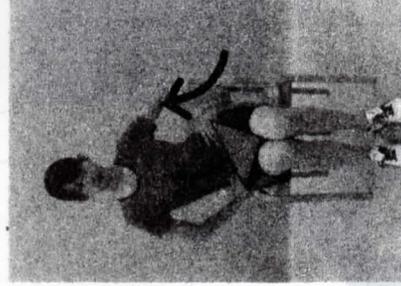


骨盤を立てて（おへそを前へ突き出して）背を高くする

運動 ストレッチ②

骨盤を動かして体幹の動きを柔らかくする

痛みがある方は無理をしないでください



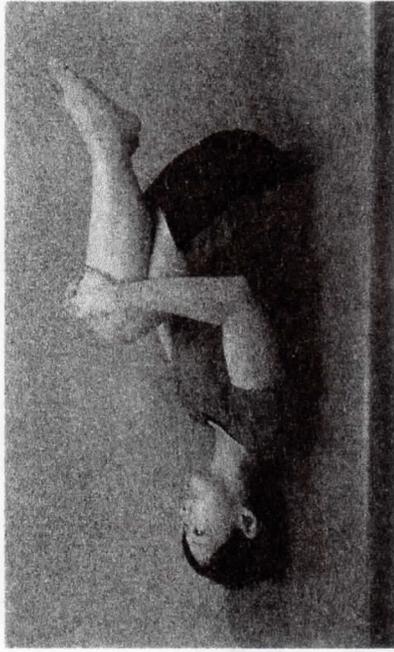
片方のお尻を持ち上げるように骨盤を横へ倒す（頭と肩はまっすぐ）



反対側も同じように

運動 ストレッチ③

腰からお尻にかけての筋肉を伸ばす



両手で膝を抱えて体に近づける

運動 ストレッチ⑤

股関節の前側を伸ばす



両手で片膝を抱えて体に近づける

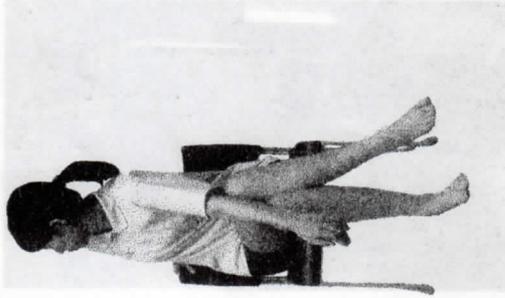


運動 ストレッチ④

腰を左右にひねる

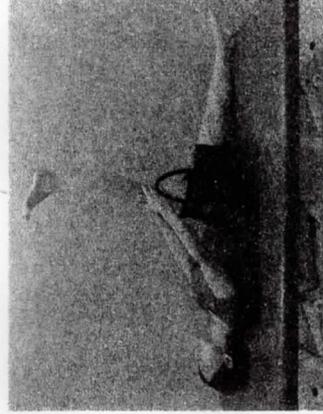


両膝を立てて左右に倒す



運動 ストレッチ⑥

太ももの後ろ側の筋肉を伸ばす

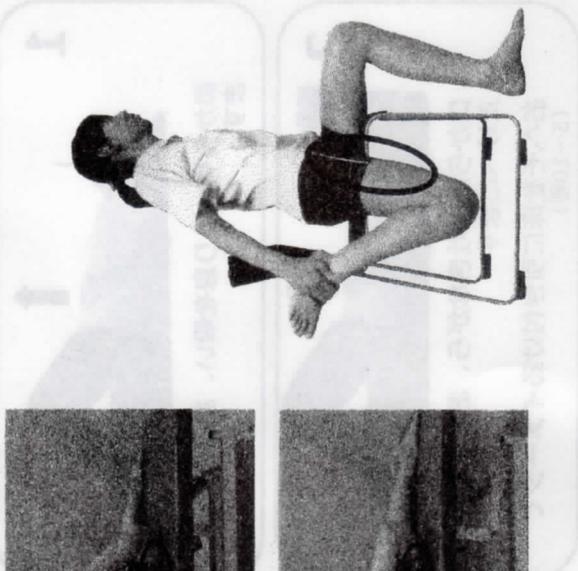


両手で片足を持ち、膝を伸ばした状態で上へ上げる



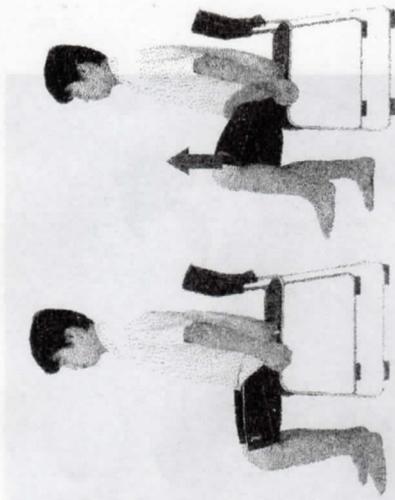
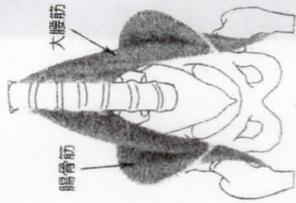
運動 ストレッチ⑦

太ももの前側の筋肉を伸ばす



運動 筋トレ①

姿勢を維持する筋肉（腸腰筋）を鍛える

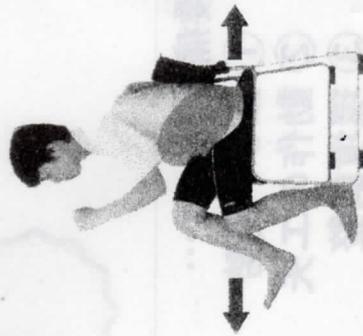
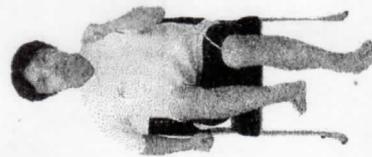


姿勢を正し、体をまっすぐに保つ

片膝をできるだけ高く上げた状態を保つ

運動 筋トレ②（お尻歩き）

腰の周りの筋肉を鍛える



イスに深めに座り、前へ4歩おしり歩きをし、その後、後ろへ4歩おしり歩きをする。動きに合わせて大きく腕を振る。

運動 筋トレ③

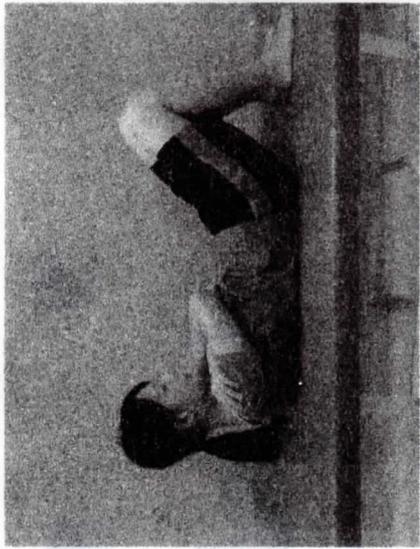
体幹筋（背筋）を鍛える



片側の手を上げ、その反対側の足を後ろに上げる。腰が反らないよう注意して、体が一直線になる姿勢で保つ

運動 筋トレ④

体幹筋（腹筋）を鍛える



膝を立て、息を吐きながらおへそをのぞき込むようにして腹筋に力を入れる

運動 ウォーキング

なぜウォーキングが腰痛予防に効果があるのか？

- ①腰を支える筋肉が使われるので、腰の負担が軽減する
※より効果的なのは、良い姿勢で歩くこと！
- ②脊椎の血流を活発にし、酸素や栄養を増やして回復が促される
- ③有酸素運動をすることで、痛みを抑制する物質（ドーパミン）の分泌が活性化される



運動 筋トレ⑤（腹式呼吸）

1



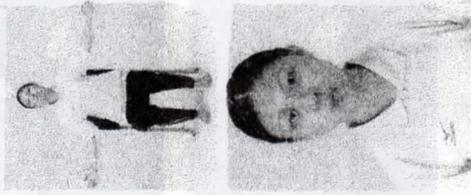
鼻からゆっくり息を吸い、お腹を膨らませます

2

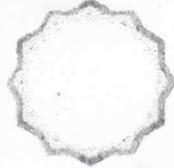


口から息を吐きながら、お腹をできるだけへこませます
おへそを床に引き付けるイメージで（5～10秒）

椅子に座った姿勢でもOK



今日の豆知識



月

腰痛予防には…

- ①正しい姿勢
- ②動作の工夫
- ③環境調整
- ④運動