



腰は上半身の重みを常に支えており、ただ立っているだけでも負担が掛かっています。そのうえで**無理な体勢で前屈**をしたり**重い物を持ち上げたい**すると負担が大きくなり腰は悲鳴を上げてしまいます。腰痛が進んで体を動かさなくなると筋力が衰え、さらなる腰痛がおきるという悪循環を生みます。日頃から姿勢に注意し、腰の運動や体操をして腰痛を防ぎましょう。

◇こんな姿勢とっていませんか？◇



●人をベッドやソファからの移乗する時…



腰と膝を伸ばしたままの介助は危険です



膝を曲げて片方の膝をベッドに付ける

ベッド上での介助で腰痛になってしまった人の話をよく聞きます。つい忙しいからと禁忌な姿勢で長時間、人の移乗や移動をすると腰がまいってしまいます。特に**足をまっすぐ伸ばした状態で腰を90度曲げて重い物を持つ行為は危険**です。面倒でも膝を軽く曲げて片方の膝をベッド等に付け荷重を逃がしましょう。

●床に置いた物を取る時…

つい面倒で膝を伸ばしたまま腰を曲げて床に置いてある物を取ったりしていませんか？実はこの姿勢こそが腰痛やギックリ腰の原因になっています。特に重い物を持ち上げる時は注意をしましょう。**1回1回座る形で片方の膝を地面に付けて両手で持ち上げてください。このひと手間が腰痛予防の一步です。**



つい面倒でこうして取りがちですが…



手間を惜しまず正しい姿勢で取りましょう

◇腰痛予防の運動をしてみましょう！◇



① 膝を両手で抱いて胸に寄せる



② うつ伏せで肘をつき上半身を起こす



③ 膝を曲げたまま脚を内向きに倒す

- ① 膝抱えストレッチの目安は、20秒×2～3セット。お風呂上がりなど、体が温まって柔らかい状態の時にするとより効果的です
- ② 反らしストレッチは勢いをつけて行うと腰に大きく負担がかかり痛めてしまいますのでゆっくりと行います。反り過ぎに注意。
- ③ 体を曲げるストレッチは内向きにした脚を無理に開きすぎると、股関節を痛めてしまう可能性があります。太ももが丁度伸びるベストポジションを探しましょう。また、その日によってコンディションが変わるので、自分の体と相談しながら行う事が、正しく腰痛対策するコツです。毎日継続して、慢性的な腰痛の改善に繋がしましょう。