

## Vol.06 | 腰回りを鍛えて、腰痛対策をしましょう

### 1.複数の要因で引き起こされる腰痛

腰痛は、腰部の痛みや張りなどの不快な症状の総称で、大きく3つの要因が考えられます。1つ目は、「重い物を頻繁に取り扱う」「長時間同じ姿勢で仕事をする」などの動作要因、2つ目は、「体が寒冷にさらされる」「車の運転など全身に長時間振動が伝わり続ける」などの環境要因、3つ目は、「年齢とともに痛みが続く」「慢性化した腰痛を抱えている」などの個人的要因があります。また、最近では対人ストレスに代表される心理要因も注目され、複数の要因が重なり重症化するケースも見られます。

また、平成28年国民生活基礎調査では、腰痛を自覚する人は人口1,000人に対して男性(91.8人)で第1位、女性(115.5人)で第2位です。腰痛は、国民の約1割前後が自覚症状を持っている国民的症状の一つと言えます。

### 2.「魔女の一撃」にも注意を!

ぎっくり腰は、ヨーロッパでは「魔女の一撃」と言われています。激痛に顔をしかめ、その場に倒れ込んだまま動けなくなり、ほとんどの場合は前ぶれなく襲われます。一般に、重たい物を持ち上げた時に起こりやすいのですが、加齢や運動不足など何らかの要因が重なると、咳やくしゃみをした時、ベッドや布団から起き上がろうとした時、顔を洗おうと前かがみになった時など、日常の些細な動作がきっかけになるケースもあります。

腰部に強い衝撃と痛みを感じたら、まずぎっくり腰を疑い、専門の病院で適切な診察と処置を受けるようにしましょう。手当をせずに長引かせることは、慢性的な腰痛に進んでしまうケースが少なくありません。特に中高年の場合は、しっかりとしたケアを行い再発防止に心がけたいものです。

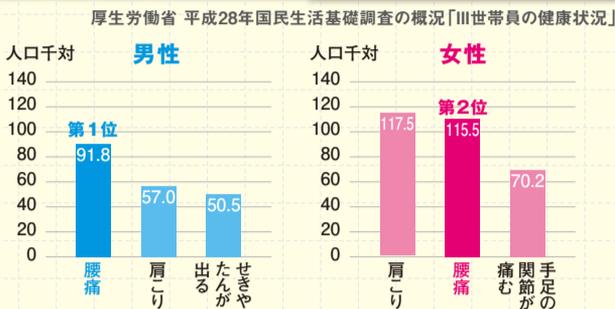
### 3.腰は体の要。腰痛予防を万全に

腰痛を予防するには、立っている時も座っている時も、正しい姿勢を保つことが大切です。加齢による体力の衰えや運動不足を解消しながら、腰痛にならない体づくりを心がけましょう。「椅子に座ったままでできる体操」や、「睡眠前に手軽にできる体操」を紹介します。

ただし、無理な運動はかえって痛みを悪化させることもあります。個人の体調に合わせて、出来る範囲の運動を継続することが、腰痛を予防するポイントです。

厚生労働省ホームページ 腰痛対策  
厚生労働省 平成28年国民生活基礎調査の概況「III世帯員の健康状況」

性別に見た自覚症状のある病気やケガの上位3症状(複数回答)



※入院者は含まないが、分母となる世帯人員には入院者を含む。  
※数値は、熊本県を除く。

#### 座った状態でできる体操

##### おじぎの体操

リラックスした状態で、やや背筋を伸ばしてイスに座ります。息を吐きながら頭の重みを利用しておじぎをするように頭を下げます。息を吸いながら元に戻ります。無理なくゆっくりと20回程度、1日2回を目安に。



##### 背中を伸ばす体操

イスに座り座面の端を両手で持ちます。腕を伸ばしながらやや前かがみの姿勢で背中を伸ばします。無理なくゆっくりと20回程度、1日2回を目安に。

#### 寝た状態でできる体操

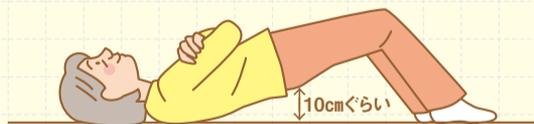
##### 交互に足を上げる体操

リラックスした状態で仰向けに寝て、頭の後ろで腕を組み、足を伸ばします。左右の足を交互に、ゆっくりと10~30cmほど上げます。左右20回程度、1日2回を目安に。



##### お尻を持ち上げる体操

仰向けに寝て、胸の上で手を重ね、膝を曲げます。足が滑らない程度に膝を曲げるのがコツ。できる範囲で1~2秒ぐらいお尻を軽く持ち上げます。無理なくゆっくりと20回程度、1日2回を目安に。



##### 股関節を伸ばす体操

仰向けに寝て、足を伸ばします。膝を伸ばしたまま片方の足を垂直になるように上げます。両肩ができるだけ床から離れないように、垂直に上げた足とは反対の方向に、体をねじるように倒します。ゆっくりと倒し、1~2秒で戻します。左右交互に1~2回ずつ、1日3回ぐらいを目安に。



※体操は個人の体調や健康状態に合わせて、できる範囲でチャレンジしましょう。