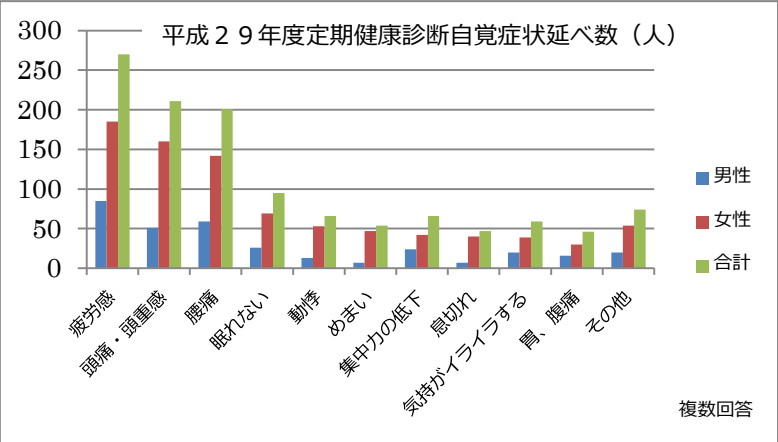




昨年度実施しました職員定期健康診断の問診において、自覚症状としてあげられたベスト3は・・・  
 1位 疲労感 2位 頭痛・頭重感 3位 腰痛でした。  
 厚生労働省「平成28年国民生活基礎調査」の自覚症状の状況では、男性では腰痛が最も高く、女性では肩こり、次いで腰痛が高くなっています。

職業上、長時間椅子に座ることが多い方、患者さんの移乗介助等で腰痛になるリスクが高い状況にある方も多くいます。

そこで、今回は腰痛をテーマに、一般的な対策をお伝えします。腰痛が起こる要因は様々ですが、対策は大きく2つです。



## 1 日常的に正しい姿勢をとるように意識すること！

例：1. 長時間椅子に座るときは、背もたれによりかからず、骨盤を立て、その上に腰を乗せるような姿勢をとる。

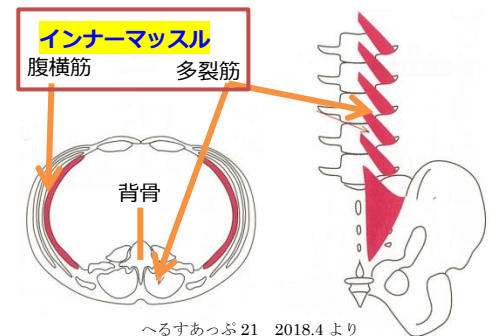
(椅子に浅く腰掛けて背中を丸める姿勢は、腰痛の悪化や再発を招く原因)

2. 動き始めるときに勢いをつけない。(重い荷物を持つときや朝起きて体を起こす時などは一度頭で考えてから動くということを常に心がける)

## 2 腰痛を治すためにインナーマッスル(右図)を動かすこと！

下記に示したトレーニングは一例です。まずは1日1回テレビを見ながらでも結構です。チャレンジしてみてください。

※ただし、「手足にしびれや痛みがある」「熱が下がらない」「尿が出にくい」などの症状が合併しているときは迷わず受診をしてください。



## インナーマッスル トレーニング

### 1. ドローイン (腹横筋を使う)



① 仰向けに寝て膝を立て、左右の指で骨盤の両サイドをつかむ。その奥にあるのがインナーマッスルの一つ、腹横筋。

② 息を吐きながらおなかを引っ込める。(へそや肛門をぐっと引き寄せると感じる。このとき指先で腹横筋が固くなっていることを感じる。)

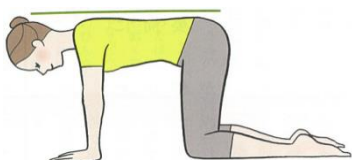


③ ②の状態を10~20秒キープした後、普通に呼吸をしてリラックス。うまくできないときは、少しお尻を上げてやってみましょう。立位で行ってもよい。

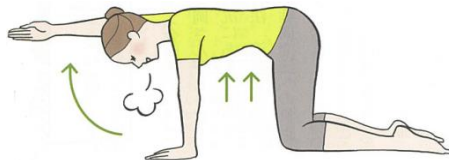


### 2. ハンド・ニー (多裂筋と腹横筋を使う) ※猫背になったりそらしすぎないように注意。骨盤の位置は床と平行に！

① 四つ這いになり、両手は肩幅、両膝は腰幅くらいに開く。顔は下向きで、頭から背中まで板のようになることを意識する。



② 上半身や骨盤を動かさないようにして、右手だけ耳の高さにゆっくりと上げる。お腹を引っ込めたまま、この状態を5~10秒キープする。



③ ②の状態を維持しつつ、左足をゆっくりと上げて5~10秒キープ。同様のことを左手と右足でも行う。バランスを崩さないように注意。

