

# まんぼう通信

令和4年7月1日 No.90



皆さん、こんにちは！

梅雨となり紫陽花がきれいに咲く季節となりましたね。

悪天候では、身体の痛みがひどくなる方もいると思います。

今回は、そんな痛みの中でも“腰痛”についてお伝えします！

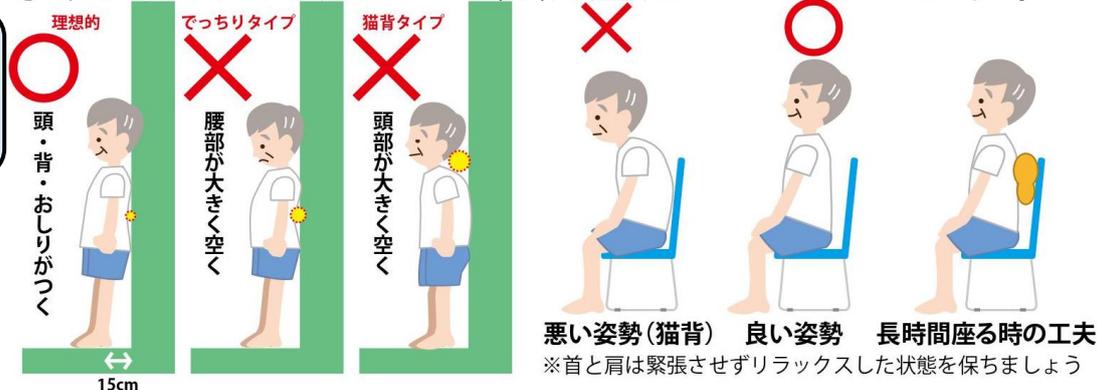
腰痛予防は、日ごろの姿勢や生活動作を見直すことが予防&改善の一步です

## 日常での姿勢や動作方法を見直そ

### 1. 姿勢をこまめに直す

→長時間、同じ姿勢を続けると一部分への負担が増加します。  
合わせて、姿勢不良・筋力低下・柔軟性低下が生じます。

姿勢に気をつけて  
過ごしてみましょう！



### 《身体を歪ませてしまうダメな習慣》

- ①椅子に座ったとき足を組んでしまう
- ②床に座るといつも同じ方向に横すわりをしてしまう
- ③片足に重心をかけて立つ
- ④前のめりの姿勢で携帯を操作する
- ⑤寝転んでテレビをみる

### 2. 動作方法に注意する

①身体の位置を確認する（物を持ち上げる場合）

重い荷物を持ち上げる際、必ず腰を下ろして膝をつき  
荷物に体を近づけ、真上に持ち上げましょう

②道具を使う（介護での場面）

設置式リフト、スライディングボード・シートなど  
軽い力で動かす事が可能になる道具を利用する



一般財団法人訪問リハビリテーション振興財団 気仙沼訪問看護ステーション  
管理者：阿部 孝子

TEL：0226-25-8323 FAX：0226-25-8324