



## 腰痛の予防・改善をはかろう！

日本整形外科学会の調査では腰痛のある方は3000万人いると推計されています。今回は、そんな身近な腰痛の予防と改善を図る腰痛体操のひとつを紹介したいと思います。

### 不良姿勢が積み重なると…

多くの腰痛は、スマートフォン操作時の猫背姿勢やソファーでくつろぐ姿勢、無理な姿勢での作業など、普段の不良姿勢が積み重なることが原因のことが多いです。また、猫背が常態化することで筋肉が常に緊張状態になり血流不足を引き起こし腰痛への悪循環につながります。



### 腰痛予防・改善の『これだけ体操®』の紹介

東京大学医学部附属病院 22世紀医療センター運動器疼痛メディカルリサーチ&マネジメント講座の松平浩特任教授が考案した体操です。

**おすすめ！** 猫背や前かがみ姿勢が続いた時、重い荷物を持った後などにおすすめです！

《方法》  
息を吐きながら3秒間  
骨盤を前に押す  
回数は1~2回でOK！

骨盤に手を添える  
できるだけ両手を  
近づける

ちょっとした  
すきま時間に  
どうぞ！



注意



ポイントは  
あごは  
上げない

ポイントは  
腰は反らさない  
骨盤を前へ  
押し込むイメージ

ポイントは  
膝は  
曲げない

足は肩幅よりやや広めに開く

殿部から太ももにかけてしびれや強い痛みを感じた場合は体操を中止してください



11月21日（火）に心生苑にて「腰痛予防」をテーマに、コロナ禍後、初めて研修会を開催いたしました。「移動や移乗の介助の基本動作について」と「腰痛予防のストレッチ体操」のテーマで講義と実技を行いました。スライドボードを使用しての移乗方法など“ノーリフティングケア”について実技を通して“持ち上げない介助”を実感して頂きました。また、仕事や日常生活の合間に行える腰痛予防体操などを行ってきました。

**おいせ** 年末年始は 12月30日~1月3日までお休みします