



腰痛予防について



腰痛について

背骨は脊椎ともいい、1本の長い骨ではなく、椎骨という骨が積み重なってできています。椎骨の間には、椎間板と呼ばれる衝撃を吸収する役割のある軟骨があります。腰もこの脊椎の一部です。脊椎は腹筋や背筋により支えられています。また、身体を支えることができるように、横から見るとゆるやかなS字カーブを描いています。脊椎のゆがみや筋肉の疲労、椎間板の異常などがあると、腰痛の原因となります。

腰痛の原因

- ・加齢
- ・姿勢
- ・運動不足
- ・骨量の低下
- ・長時間同じ姿勢でいる
- ・外部からの刺激（転倒など）
- ・内臓の疾患
- など様々な要因があります。

腰痛予防のためにできること

- 一定時間の作業を行ったら、ストレッチを行い血行を促す
(年末の大掃除の際も時々ストレッチをしましょう)
- 日頃の運動で、仕事では使わない筋肉を鍛える
※腰痛があるときは無理に運動を行わない
- 物を持ち上げるとき → 膝を曲げて腰をおとし、物を身体に密着するように腕を身体につけて行う
- 重いものをもつとき → 背中に背負ったり、小分けにして両手にバランスよく持つ
台車で運ぶ
- 低いところのものをとるとき → 膝を曲げて腰をおとし、膝の屈伸で持ち上げる
- 高いところのものをとるとき → 背伸びをせず、踏み台を使う



※じっとしていても痛みがあったり、強くなるときは、骨や筋肉、内臓の疾患の可能性もあるため、医師の診察を受けるようにしてください。



熊本県厚生連診療所

所長 粟津 雄一郎

TEL: 096 (328) 1055 FAX: 096 (328) 1229