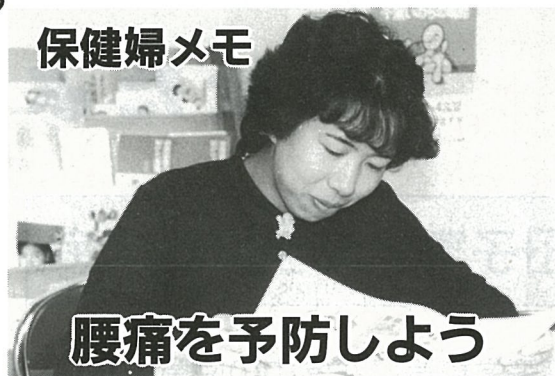


保健婦メモ



腰痛を予防しよう

◎腰痛がふえています！

最近、若い人からお年寄りまで腰痛の人が増えています。背骨は、腹と背中の筋肉によって前後から固定されています。ところが、自家用車等の普及により車の利用が多くなって、次第に運動不足になり腰を支える筋肉は衰えてくる一方です。また、農家などで、中腰や重いものをもつ時など腰への負担が大きくなりま

す。なるべく膝を曲げ、体

に物を近づけてもち上げるようにしましょう。

◎腰痛の予防

体をこまめに動かすことが第一です。それと合せて、次の体操を行ってみましょう。

へ体操をする

時の注意

- ① 正確にゆっくりと。
- ② 体操の間は力を抜き休む。
- ③ 毎日行う。
- ④ 回数は状態により増減。
- ⑤ 痛みの出る体操は、加減するか、省略する。
- ⑥ 呼吸法を守って行う。

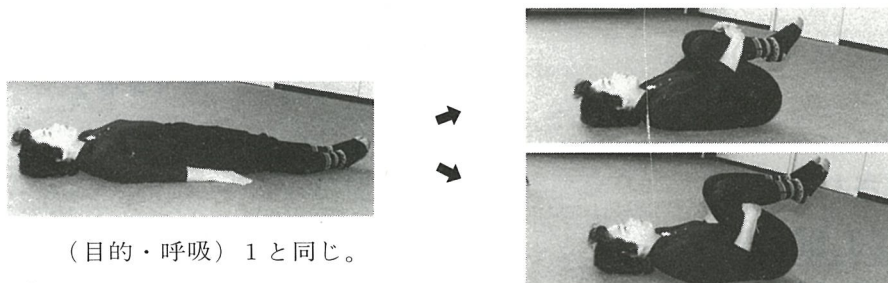
腰痛体操

① 仰向けに寝ます。片足ずつ胸につくまで曲げ、両腕で抱込みます。(左右交互に10回ずつ)



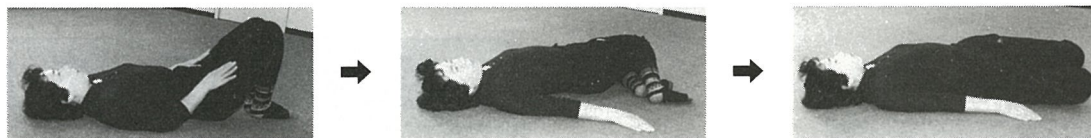
(目的) 腰のまわりの硬くなった筋肉を伸ばします。  
(呼吸) 足を抱える時に息を吐き、伸ばしながら息を吸います。

② 両足を一緒に胸につくまで曲げ、両腕で抱込みます。(10回)



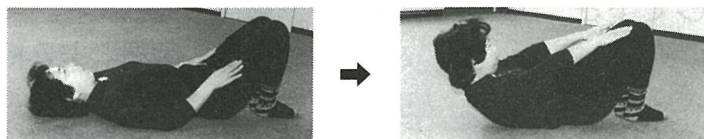
(目的・呼吸) 1と同じ。

③ 仰向けに寝て両膝を立てます。両手は掌を下に向けて床面に付けます。両足を揃え、肩が上がらないように左右に倒します。(左右交互に10回ずつ)



(目的) 体と腰の筋肉を伸ばします。  
(呼吸) 両足を倒す時に息を吐き、戻しながら息を吸います。

④ 両手が膝に届くくらいまで、頭～体を起こします。(10回)



(目的) 腹筋を強くします。  
(呼吸) 体を起こす時に息を吐き、降ろしながら息を吸います。

この体操は2月5日篠本1区、長塚で九十九里ホーム病院理学療法士さんといっしょに行ったものです。