

腰痛の予防

家の後片付けなど日ごろやり慣れないことをして腰痛がおきる人がいます。

気をつけること

1. 無理な姿勢・悪い姿勢をとらない
2. 中腰で重いものを持ち上げない
3. 固めの布団で寝て、高い枕は避ける
4. 片手で重いものを持たない

◇腰痛予防体操◇

予防のための体操です。

ぎっくり腰のような急激な激しい腰痛の時には逆に悪化させるので行わないように！

1. 腹筋運動

ゆっくり起きあがり、肩が床から25cmのところまで5秒とめ、再びもとの位置にもどします。この体操を3回くらいから始めて、10回くらいします。



4. 屈筋をのばす

手指が足先に届くようからだをかがめ、ひざの後ろにある屈筋をのばします。



2. 腎筋運動

おなかとおしりをちぢめ、上体はそのまま。おへそをあごのほうに向けるようにします。5～10回くらい行い、ゆっくり休みます。



5. 股関節を伸ばす

片足をできるだけ曲げた状態で、足をかかえて交互に行います。



3. 背筋を伸ばす

両手で両ひざをわきの下にかかえ込みます。できれば、10～20回くらい連続して行います。



6. しゃがむ運動

両足を30cm離して立ち、上体をまっすぐにしたままゆっくりしゃがみ、またゆっくりと立ち上がります。

