

公益社団法人

熊本県理学療法士協会

広報誌「かくどけい」

Vol.137
2021 OCTOBER

特集

THE 腰痛3

腰痛について、理学療法士がお教えます！



今日から始めよう 手軽にできる腰痛予防策!!

～姿勢の注意点と効果的なトレーニング～

運動は1日10回を目安に行いましょう!

椎間板ヘルニアの方

姿勢編

【物を持ち上げる姿勢】



ポイント
床から荷物を持ち上げる時に左の写真のようになってしまうと物の重さと上体の重さが腰に負担となってしまうため、右の写真のように片膝を付き、腰ではなく足を使って持ち上げるようにしましょう。

【顔を洗う時の姿勢】



ポイント
立って顔を洗う際は、10～15cm程度の安定した台に片足を乗せ、なるべく近づき、腰にかかる負担を軽減しましょう。
(※台が置けない場合は、片方の足を前に出す)

運動編

【股関節屈筋のストレッチ】

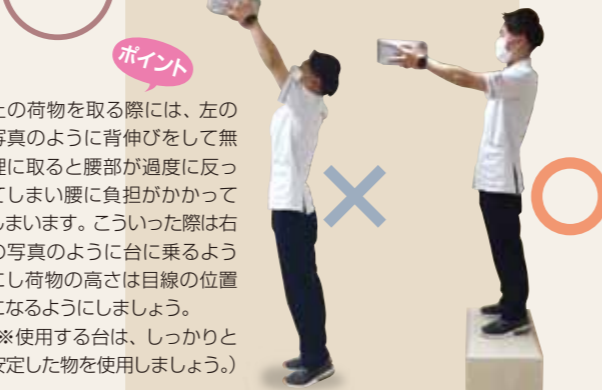


ポイント
片方の足を両腕で抱え込み、お腹の方に持ち上げる。その時反対側の足が床から浮かないように意識しましょう。

脊柱管狭窄症の方

姿勢編

【物を取るとき姿勢】



ポイント
上の荷物を取る際には、左の写真のように背伸びをして無理に取ると腰部が過度に反ってしまい腰に負担がかかってしまいます。こういった際は右の写真のように台に乗るようにし、荷物の高さは目線の位置になるようにしましょう。
(※使用する台は、しっかりと安定した物を使用しましょう。)

【椅子に座るときの姿勢】



ポイント
左の写真のような、姿勢の崩れた座り方は腰部に負担がかかるため避けて、右の写真のように十分に深く腰をかけるように心掛けましょう。

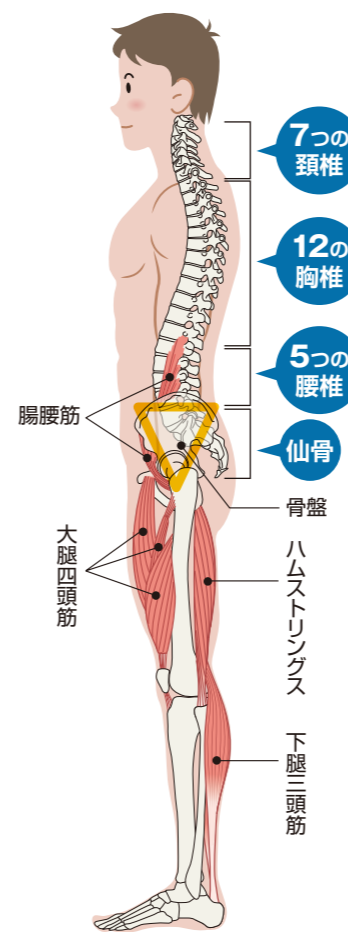
運動編

【骨盤の動きを良くするトレーニング】



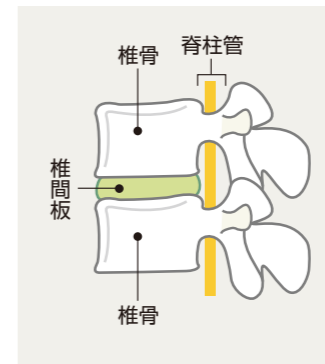
ポイント
座った状態で手を腰にあて、腰の曲げ伸ばしを繰り返します。5秒ずつゆっくりと時間をかけて行うように意識しましょう。

【図1】人体の構造



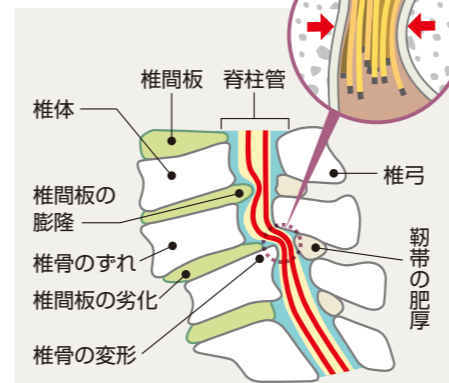
皆さん、日常生活の中で腰が痛いと思っただけではありませんか？
人類にとって、腰痛は主要な悩みのひとつであり、実に80%以上の人が一生のうち腰に腰痛を経験するといわれています。
また、2019年(令和元年)に実施された国民生活基礎調査によると、日本人が症状を自覚する病気やけがのうち、症状別でみたランキングでは、腰痛は男性で1位、女性は肩こりに次いで2位となっています。このことから、腰痛はまさに国民病と言っても過言ではありません。
そこで、今回は腰痛の原因、腰痛を起こしにくい動作について、さらにトレーニング方法を私たち理学療法士がお教えします。

【図2】椎間板について

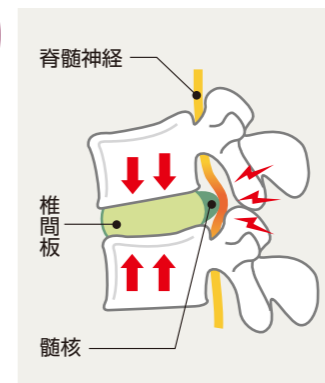


背骨(椎骨)は、頸椎・胸椎・腰椎・仙骨があり、骨盤を介して下肢(足)とつながっています(図1)。背骨と背骨の間にあるのが椎間板で、体を前後左右に動かす際のクッション材としての役割があります(図2)。
また背骨には、脊柱管と呼ばれるトンネル状の空間があり、その中に脊髄神経が通っています。

【図4】脊柱管狭窄症



【図3】椎間板ヘルニア



腰痛とは、病気の名前ではなく、腰部を主とした痛みや張りなどの不快感といった症状の総称で、80%程度が原因不明といわれています。腰痛を大きく分けると、レントゲンやMRIなどによる画像診断で骨の異常がみえる腰痛(特異的腰痛)と画像診断では異常がみえない腰痛(非特異的腰痛)に分けられます。

腰痛の原因

異常が見える代表的なものは、椎間板の中心にある髄核が飛び出し、脊髄神経を圧迫して痛みやしびれを起こす椎間板ヘルニア(図3)と、加齢による背骨の変形や、靭帯の肥厚などが原因で脊髄神経の圧迫や、血行が阻害される脊柱管狭窄症(図4)があります。
この脊柱管狭窄症が腰椎部分で起こることを腰部脊柱管狭窄症といい、足の痛みやしびれ、歩行障害、排尿障害などの症状を引き起こします。
異常がみえない腰痛としては、筋肉由来の腰痛症などがあげられます。またストレスの耐性が低下することで腰痛リスクは高まり、喫煙や運動不足がストレス耐性を低下させるので、痛みにも敏感になってしまいます。痛み問題で、さらに運動不足になる悪循環となっている場合もあります。異常がみえない腰痛については、理学療法士による診療で原因を追及していきます。



腰痛のない方

現在、腰痛で悩んでいない方でもちょっとした姿勢の崩れや筋力の衰えから腰痛を引き起こすことがあります。いつまでも健康でいるために腰痛予防の運動をお勧めします。

【おなか引っ込め体操】

- ①両足を最大に曲げ、膝を閉じます。
- ②10秒間、息を少しずつ吐きながら下腹部(へそ下こぶし一個分)に力を入れます。

ポイント

- 腰を反らない
- 上半身はリラックス
- 呼吸を止めない



【お尻上げ】

- ①両足を曲げます(足裏をしっかりと床につける)。
- ②お尻と太ももの裏に力を入れて3～5秒間、お尻を浮かせます。

ポイント

- 腰を反らない
- 呼吸を止めない



運動を行う際の注意事項

- 運動中に強い痛みが出た場合はすぐに中断し、楽な姿勢をとりましょう。
- 運動経験がない方は、医師や理学療法士に相談しながら行ってください。



理学療法 体験記

実際に理学療法を受けて
おられる県民の皆様の声
を掲載しています。

70代女性（合志市在住）

私は、病院退院後から通所リハビリ
を利用しています。現在対応いただい
ている症状としては、今年の2月から
出ている腰や股関節の痛みに対してで
す。整形外科でレントゲンを撮った結
果、年齢相応の股関節の変形と言われ、
湿布を貼ったりしましたが、症状は変
わりませんでした。

現在、通所リハビリに通って回通って
おり、ここでは、歩き方や運動の指導、
自主での運動方法（ゴムバンドでの反
り腰に対する運動や太ももの運動の
指導を受けています。痛みは日によっ
て変化し痛み止めも必要ですが、以前
よりも痛みが少し良くなり杖なしで歩
ける日も出てきました。

これからも理学療法士の方の指導を
受けながら、日々運動に取り組んでま
いります。いつもご指導いただきあり
がとうございます。



↓ 当協会ホームページもご覧ください! ↓

公益社団法人
熊本県理学療法士協会

トップページ
各地のみなごまでへ
+ 日本カレンジャー
+ 正会員「かくごんり」
+ 正会員情報
+ 理学療法士になるう
+ 活動報告
理学療法士の方へ
会員のみなごまでへ
理学療法士協会について

県民の医療・保健・福祉の向上に向けて

<http://www.kumamoto-pt.org/>

熊本県理学療法士協会 検索

ケータイからも
アクセスできます!

編／集／後／記

現在も新型コロナウイルス感染症が流行しており、自宅での生活が多くなっていると思
います。そんな時に空いている時間を利用して腰痛予防運動を行いましょう。腰痛は生活
習慣の改善やストレッチ等で予防することが可能です。もうしばらくは自粛生活が続くと
思いますので、運動不足解消に努めていきましょう。（広報宣伝部 飯干 隆貴）



公益社団法人 熊本県理学療法士協会

TEL/FAX 096-389-6463

〒861-8045 熊本市東区小山2丁目25-35

E-mail : kpta_kat@mtg.biglobe.ne.jp

〈シンボルマークコンセプト〉

テーマは「共創」です。人とひとが向かい
合い、手と手を取り合う姿を、熊本の地形を
デフォルメしたデザインに託しています。

赤：火の国、青：水の都、緑：阿蘇・天草