

腰痛は予防から！

「腰痛」は、ほとんどの人が一生に二度は経験すると言われています。七尾市で平成25年度新たに介護が必要になった人の原因疾患の第1位は整形外科関係です。そのうち、腰痛症による割合は25%です。



腰痛は人類の宿命？

● 背骨は横から見るとゆるやかにS字状に湾曲しています。人はこの湾曲でからだのバランスをとり、いろいろな姿勢を保てるのです。

● 腹筋や背筋など周囲の筋肉で背骨は支えられていますが、筋肉が少なかったり、姿勢が悪いとS字状の湾曲が崩れて、腰の筋肉や骨に過度の負担がかかり、腰痛の原因となります。

若いころからの体力づくりが必要です。

● 体力測定の代表的な項目に「握力(上腕の筋力)」があり、40歳から年齢とともに、年々低下します。体力も同じように低下します。

● 若いころからの毎日の生活での「正しい姿勢」と「継続的な運動」「肥満対策」などの生活改善が腰を守る秘訣です。

適度なストレッチと筋力体操を行い、腰を支える筋肉を鍛えて、柔軟性を高めましょう。

体操の目安 各体操5~15回程度、1日2~3セット、週3回以上

ストレッチ

効果

筋肉をゆつくりと引き伸ばし、血行改善や緊張をほぐし、筋肉の柔軟性もアップします。(4パターン)

ポイント1 体を温めてから、リラクセスして行う。

ポイント2 反動をつけず、ゆつくり行う。(15秒~20秒)

ポイント3 息を吐きながら、痛みを感じる手前で止める。

1 片足ずつ膝を抱え、ももを胸に引き寄せる。(左右)

2 1の要領で両足を抱える。

3 両膝を立て、横に倒す姿勢から上の脚を前にずらす。(左右)

4 ももの裏で手を組み片足を抱える。膝を伸ばし頭の方に引き寄せつま先を起す。(左右)

筋力体操

効果

背骨を支える腹筋と背筋を強くして腰や背中への負担を減らすと、腰痛の発症リスクも下がります。(2パターン)

ポイント1 力を入れる時に息を吐く。

ポイント2 ゆつくり丁寧に行う。

1 腹筋

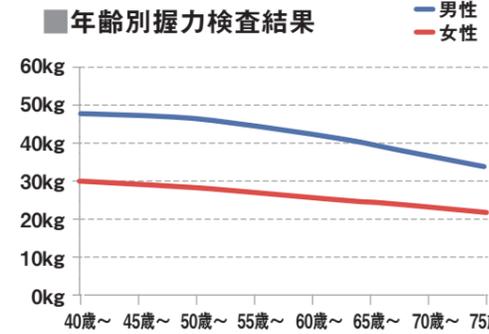
仰向けの姿勢になり、両膝を曲げ肩幅に開く。両手はももに添える。おへそを見るように上体を起こす。両手を膝まで滑らせる。ゆつくり上体を戻す。(繰り返し)

2 背筋

四つん這いになり、両手、両足を肩幅に開く。顔は上げず視線は真下に落とす。右手左足を伸ばしながら挙げ、バランスをとる。(左右交互に繰り返す)



注意 腰痛のある場合、体操をしないでください。医療機関で受診し、医師に相談しましょう。



平成25年度に介護が必要になった原因

整形外科疾患	183人 25%
認知症	167人 23%
脳血管疾患	88人 12%
その他	302人 40%
合計	740人 100%

整形外科疾患内訳

転倒骨折	58人 32%
関節	57人 31%
腰痛症	47人 26%
骨しょう症	21人 11%

腰痛は生活習慣と関係が深いので、3つの実践をしましょう！

姿勢

日頃から、腰にやさしい姿勢を心がけましょう。特に次の三つ。

- 立つときは、背筋を伸ばしましょう。
- 座るときは、背筋を伸ばし、深く座りましょう。
- 荷物を持つときは、しゃがんで持ちましょう。



減量&適正体重を保ちましょう

適正体重を目指しましょう。野菜をたっぷり食べて、バランスのよい食事を心がけましょう。

体操

筋力と柔軟性を保つために時間の合間をみて、体操をしましょう。

悪い姿勢
筋力低下
肥満

背骨に負担がかかり腰痛発症

健康運動指導士からのワンポイントアドバイス

健康増進センター アスロン 一谷 真澄 インストラクター

多くの人が悩んでいる腰痛。同じ姿勢を30分以上続けないなど、普段から姿勢に気をつけること。また、毎日のコリや疲れをその日のうちにほぐすことが大切です。お風呂上りの習慣に、ぜひ「腰痛予防体操」を行ってみませんか？ 背骨や腰を支える筋肉のしなやかさを保つことで、腰にかかる負担を軽減できますよ。

市内の運動施設を体験できるクーポン券を郵送します！

- 対象** 平成26年度中に65歳となる人
- 発送方法** 誕生月に、介護保険証と同封。
- 対象施設** ①ミナクル70 ②フィットネスガレージななお ③スポーツギャザー770 ④健康増進センター アスロン
- 体験回数** 5回
- 有効期限** 発行月から4カ月間

この機会にぜひ運動にチャレンジしてみてください！

*次回、広報10月号のテーマは膝痛です。 問 保険課 ☎53-8457