

# ゆきよし通信

平成31年4月1日 No. 15



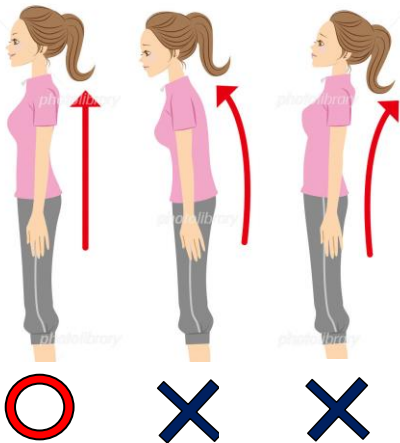
## 腰痛を予防しよう！



圧迫骨折、脊柱管狭窄症など腰痛が起こる原因は様々あります。しかし、約85%が原因の特定できない腰痛(非特異的腰痛)といわれています。腰痛を予防し、家事や畑、お出かけなど楽しんで生活できるようにしましょう！

### ■腰痛の要因■

#### ①姿勢のゆがみ



おなか周りの筋肉が衰えると腰骨の正しい形(S字カーブ)を保てません。姿勢がゆがむと、腰に衝撃が加わりやすくなり、腰痛が起こりやすくなります。

#### ②筋肉疲労



中腰の作業を続ける、長時間椅子座ってテレビを見るなど同じ姿勢を続けると、血流が悪くなり、腰痛が起こります。予防するにはこまめに姿勢を変えることが大切！

### ■腰痛これだけ！体操■

畑で前かがみが続いたら…



息をゆっくり吐きながら、3秒間腰を反らす

長時間立ったり歩いたり腰が反りぎみになったら…



椅子に座り、息を吐きながら、ゆっくり背中を3秒間丸める

腰の左右どちらかに違和感があったら…



テーブルなどにつかまり、ゆっくり息を吐きながら5秒間腰を横に曲げる

姿勢のゆがみ予防には…



動くときお腹をへこませるように力を入れましょう！姿勢を正す筋肉が鍛えられます！

3月は4名の方が卒業されました



「運動は自分でやらないとだめだ」とリハビリに対する意識が変わりました。できないことをやれるよう声をかけられ、最初は尻込みしましたが、できるようになって嬉しいです。「継続は力なり！」皆さんもがんばって下さい！！

