



[特集：腰痛の予防方法]

腰痛は、昔はお年寄りや重労働に従事している人が多かったものですが、最近では、あまり体を動かさないデスクワークの人たちや若い人の間にも増えています。それは運動不足のために筋力が低下し、脊柱の支えが弱くなっているためではないでしょうか。



～腰を守る生活の工夫 7か条～

1. 常に背筋を伸ばすことを意識する。
2. 立っている時には、お腹やお尻に力を入れる。
3. 机に向かう時は、椅子に深く掛け、上半身を机に近づける。
4. うつぶせ寝は避け、仰向けで膝を軽く曲げるか、横向きで寝る。
5. 荷物を持ち上げる時は、膝を十分に曲げ、身体を荷物に近づける。
6. 急激な動作を避ける。
7. 定期的にストレッチなどの軽い運動をする。



～腰を守るストレッチ～

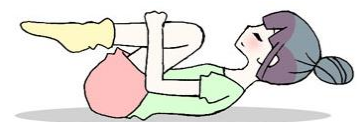
今回のストレッチは、朝、目が覚めた時・寝る前とどちらも布団の中で行い、寝たままの姿勢で「腰伸ばし」です。

1. 起きる前に、布団の中で仰向けに寝て、背中から腰が布団にぴったりと隙間のないようにくっつける。
2. 腰が布団から離れないように両手で片膝を抱える。



3. 両手で両膝を抱えて30秒保つ。

お尻の臀筋が気持ち良く伸びていることを感じながら行ってください。



ストレッチなどの運動は、続けることが大切です。

朝と夜に1分30秒間ずつ、1日3分間で行えて、とても簡単で予防に役立ちます。

ぜひ毎日の生活に取り入れてみてください。