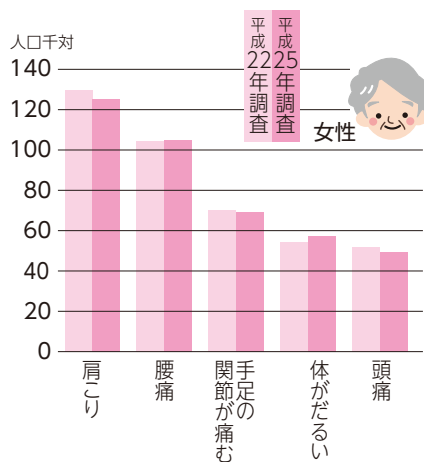
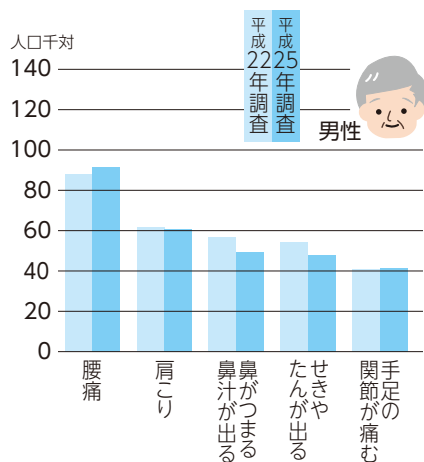


# 痛みを予防して健康寿命をのばそう!

## 腰の痛み

国民の**80%**が、一生に一度は「腰の痛み」を経験します。



## 腰の痛みの種類

### 原因のはっきりしている「特異的腰痛」

- 腰痛症のうち、レントゲン写真やMRI画像などで原因部位がはっきりしている腰痛を「特異的腰痛」といいます。
- 具体的には、脊椎分離すべり症、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症等があります。
- 腰の痛みだけでなく、足の筋力低下やしびれ、尿が出にくいなどの障害を引き起こす可能性があります。

### 原因がはっきりしない「非特異的腰痛」

- 腰痛のうち、ぎっくり腰のように原因がはっきりしない腰痛を「非特異的腰痛」といいます。
- 過度の不安や安静は腰痛を長引かせ、再発の原因にもなると言われています。もしも腰痛になったら適切な検査・指導にもとづく運動を実施することをお勧めします。

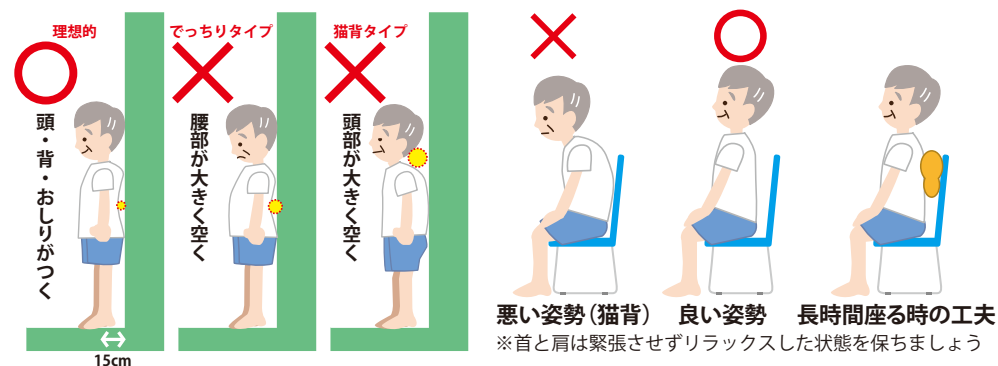
## 腰痛予防のための生活習慣!

腰の痛みを予防するために、日頃の生活習慣を見直すことから始めましょう。

### 1 姿勢に気をつける

- 仕事などで長時間同じ姿勢を続けると背骨にかかる力のバランスが崩れてしまいます。
- 無意識のうちに筋力低下や猫背などが進み、体の柔軟性が失われ腰の痛みの原因を招きます。
- 良い姿勢を保つ意識を持ちましょう。

#### 〈姿勢チェック〉



### 2 腰の負担をへらす

- 「職場における腰痛予防対策指針(厚生労働省)」によれば、重量物の取り扱いには台車やリフターなどの機材を使用すること等が定められています。
- 図のように、前かがみ姿勢での持ち上げ動作や体をひねる動作も腰の痛み発生の原因になりますので、腰に負担のかからない動作方法を知ることが大切です。



## 腰痛予防のための運動習慣

### 「腰痛体操～筋バランスや筋力を向上させる～」

- ・ 腰の痛みに対して骨盤ベルトや腰椎コルセットなどの着用が勧められていますが、装着時の安定感があるからと依存し過ぎて常用するとかえってお腹周りや腰の筋肉を弱らせてしまう可能性があります。
- ・ お腹周りや腰の筋肉を鍛える運動は腰痛改善に効果があります。

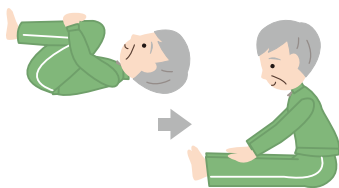
#### ウォーキング・ジョギング

動きやすい服・運動靴で会話ができる程度に息を弾ませて楽しみましょう。



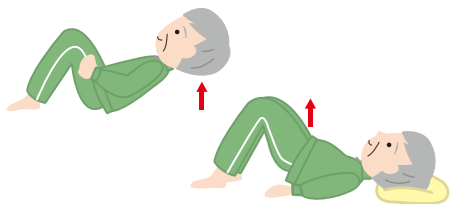
#### ストレッチ

息を止めずに20～30秒かけて気持ち良く感じる程度にのばしましょう。



#### 腹部と背部の筋トレーニング

頭あげ、お尻あげ運動を10回程度から始め、徐々に増やしていきましょう。

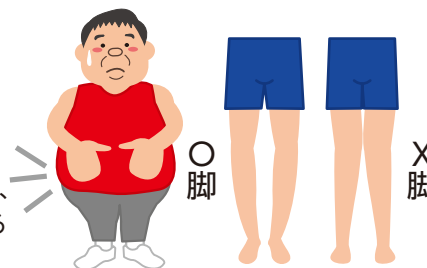


## ひざの痛み

- ・ 階段の上り下りがつらい、正座ができない、歩いている、ひざが痛いとお悩んでいる人は多くいます。
- ・ ひざの痛みの多くは、ひざにかかる負荷によって筋肉・骨・軟骨・靭帯・関節包といった組織がいたむことで生じます。

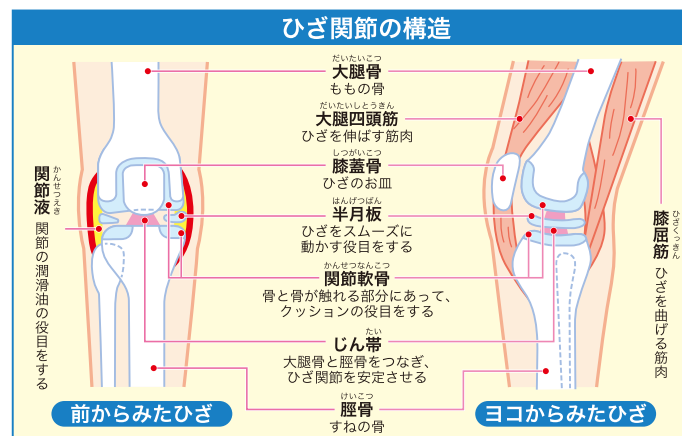
## 変形性ひざ関節症になりやすい人

- ・ 太ももの筋力が低下している人
- ・ 肥満傾向の人
- ・ O脚 X脚の人
- ・ 高齢の女性
- ・ スポーツ、身体運動でひざ関節を駆使した人
- ・ 半月板、靭帯の損傷、関節リウマチ、痛風等による関節炎の既往がある人など



## ひざ関節の構造(骨、靭帯、半月板と筋肉)

ひざ関節は大腿骨、膝蓋骨、脛骨の3つの骨から構成される関節です。図をみてもわかるようにその形状だけでは不安定なので、ひざの内側、外側にそれぞれ側副靭帯、関節内の前後に十字靭帯があって前後左右または回旋方向への安定性が得られるような構造になっています。



## ひざの健康自己チェック

1	膝を曲げたりのばしたりしていると、膝の中でゴリッゴリッ、コツ	コツ、ギュッギュッといった音がする	はい	いいえ
2	階段をおりているときに、不意に膝の力がカクンと抜けてしまう		はい	いいえ
3	和式トイレのあと、立ちあがるのが苦痛。正座も苦痛である		はい	いいえ
4	膝が完全にのびきらず、平らなところで足をのばしても膝の裏が床	にぴったりつかない	はい	いいえ
5	以前は「がにまた」ではなかったのに、「気をつけ」の姿勢をとると、	両膝のあいだがこぶし1つ分離れる	はい	いいえ
6	正座がまるっきりできない		はい	いいえ
7	運動をし始めの時には膝が痛むが、続けていると痛みが取れている	ことが多い	はい	いいえ
8	膝を曲げると、おさらの上が張った感じがして、少し膝が腫れてい	る感じがする	はい	いいえ
9	片手でふとももから膝に向けてしごいて、片方の手でおさら部分を	押すと、おさらがコツコツ浮いた感じがする	はい	いいえ
10	左右の膝のかたちが違う		はい	いいえ
11	おさらが外側にずれているような感じがする		はい	いいえ
12	膝がガクガクするので、いつも不安定		はい	いいえ

### チェック結果

1～3の症状は、半月板という膝の軟骨が断裂したときによくある症状です。4～7の症状は、変形性膝関節症と診断されることが多く、これは老化現象による症状です。

8～10の症状は、膝の中に水がたまっている可能性があります。変形性膝関節症や関節リウマチの典型的な症状です。11～12の症状の場合は、膝の靭帯が切れている可能性があります。膝蓋骨亜脱臼や膝不安定状態のときによく見られます。

# ひざの関節まわりの運動で、痛みを 予防しましょう

## もも裏ストレッチ

- ①イスに浅く腰かけます。
  - ②おへそを前に出すように身体を前に倒します。
  - ③10秒間止めます
- ※左右10回、1日3セットが目安です。

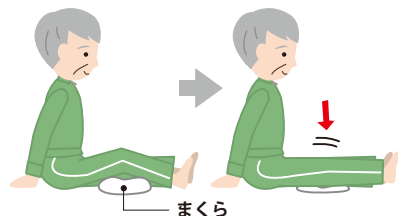


## 膝の筋力トレーニング

- 運動を1セット10~20回の回数で3~4セット、行いましょう。
- 運動中に痛みや疲労感を感じた場合はすぐに中止してください。
- 運動のポイント:5秒かけてゆっくりと行い、5秒保持し、5秒で元にもどします。

### ひざの押しさげ運動

太ももに力を入れて、ひざ下のまくらを押しつぶします。



### スクワット運動

肩幅に足を開いて立った姿勢から、お尻をおろしていきます。



### ひざのばし運動

ひざをまっすぐになるまでのばします。



### ふとももあげ運動

ひざを胸に近づけるように持ちあげます。



### ブリッジ運動

ひざを立てた姿勢からお尻を持ちあげます。



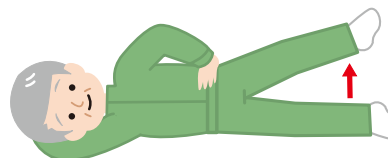
### かかとあげ運動

壁につかまりながらかかとをあげてつま先で立ちます。



### 足の横あげ運動

横向きに寝た姿勢で足を真上に持ちあげます。



### 腹筋運動

ひざを立てた姿勢から両手でひざを触る。(おへそをのぞき込むように体を起こします。)

