

腰痛予防

腰痛①【一次予防】

仕事中に腰が重いと感じたことはありませんか？仕事が忙しいときや疲労やストレスがたまっているときに、腰が重く感じる場合があります。そんなときは、腰まわりの筋肉を緩めるストレッチ体操で早めに解消しましょう。

腰が重いと感じたら早めにストレッチ！

30代後半Hさんの困りごと 1か月前からHさんは右の腰が重いと感じるようになり、仕事中に右の腰をもんだり、叩いたりしてしめていましたが、最近になって腰から足にかけてしびれを感じるようになりました。

疲れのせいか姿勢は猫背気味になり、椅子に座る際は足を組んで座ると腰の重みが軽くなりラクでした。ある日、今までにない腰の重みを感じたHさんは、その場にしゃがみ込んでしまいました。

疲れがなかなか抜けずに我慢して仕事を続けていると、腰への負担が増して腰痛を訴えることがあります。また、我慢し過ぎると、足のしびれ・肩こりなどの症状が出て治療が必要になることも。

腰が重いと感じたら、早めに腰まわりとお尻・太もも裏側の筋肉を緩めて腰痛を予防しましょう。

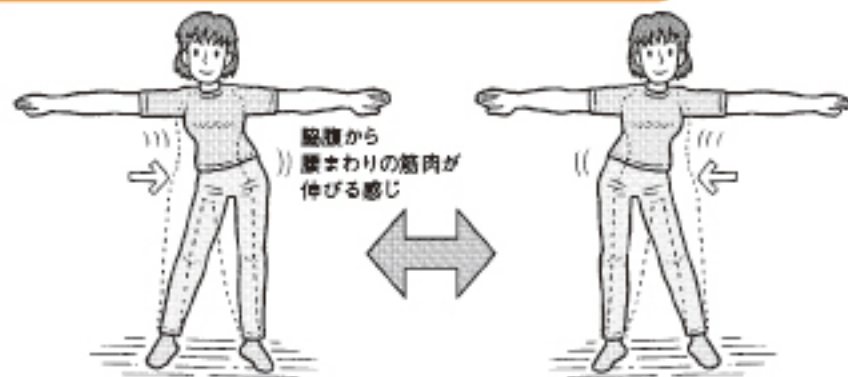


肩甲骨さびつき度チェック！

- 姿勢が悪いと言われる。
- たまにどちらかの腰が痛む。
- 仕事中、腰をもんだり叩くことがある。
- 疲れると腰から足にかけて痺れる。
- 座るときは足を組んで座るとラク。
- ストレスが溜まっている。

左の6つの質問の答えが
2つ以上は「注意」・・・週1日～
4つ以上は「警告」・・・週2日～
5つ以上は「危険」・・・週3日～
のペースで右のストレッチをやってみましょう！

腰が重いと感じたときに行う腰痛予防ストレッチ体操① 腰まわりの筋肉を緩めるストレッチ



①両手を左右に広げて立つ。肩の位置を水平にし、腰を左に突き出す。脇腹から腰まわりを伸ばしていく。

②次に、右側に腰を突き出す。肩の位置を水平にし、腰を左右へと動かして腰まわりの筋肉を緩めていく。左右20回程度ゆっくりと反復する。

腰が重いと感じたときに行う腰痛予防ストレッチ体操② 腰・お尻・太もも裏側の筋肉を緩めるストレッチ



①両足を交差して立つ。

②上体を前に倒す。腰・お尻・太ももの裏側の筋肉を伸ばす。約10秒～15秒。反対足も同じようにして伸ばす。