

連載第7回

あなたの健康をサポート！



町内在勤の理学療法士が介護予防や健康維持に役立つ体操をお届け

新型コロナウイルスによる生活様式の変化により、外出機会が減り、体力が落ちてしまったという方が多いのではないのでしょうか。自宅でできる簡単な体操を月1回紹介します。皆さんの健康維持や介護予防に役立ててください。

■協力 阿久比リハビリネットワーク 介護老人保健施設 メディコ阿久比
認定理学療法士(介護予防) 榊原和真

■問い合わせ先 阿久比町地域包括支援センター ☎(48)1111(内1127・1128)

慢性的な腰痛を予防・改善しよう！

腰痛を感じたことはありますか。人生の中で一度は腰痛を経験すると言われていて、慢性的な腰痛を抱えている方もいます。腰に過度な負担がかかることで起こり、特に姿勢が悪いと腰に負担がかかりやすいため、腰痛が起こりやすくなります。

前かがみになったときに痛みが出る方

椎間板など、腰の前側に負担がかかっている可能性があります。猫背の方や、長時間座る仕事の方、前かがみで行う作業の多い方に多いです。椎間板ヘルニアの危険性があるため、反る運動で、腰の負担を分散しましょう。

うつ伏せで肘を立てて腰を伸ばす運動



背中の筋肉の力は抜き、ゆっくりと深呼吸します。そのまま3分ほどキープ。

うつ伏せで手を伸ばし腰を伸ばす運動



背中の力は抜き、ゆっくりと深呼吸。手を伸ばし、3分ほどキープします。

反らしたときに痛みが出る方

椎間関節など、腰の後ろ側に負担がかかっている可能性があります。反り腰の人に多く、骨に負担がかかり分離症やすべり症になる危険性もあります。丸める運動で、腰の負担を分散しましょう。

腰を丸める運動

両膝を立て、上向きに寝ます。



片膝ずつ、胸の前で抱えます。



両膝を抱え、4秒キープ。



片膝ずつ戻し、最初の姿勢に戻り深呼吸。



ゆっくり行うことが重要です。朝は椎間板に含まれる水分量が多いため、行わないようにしましょう。

