

連載第16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

健康の維持は毎日の運動から。継続して体を動かすことが大切です。ここでは、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
介護予防認定理学療法士 榊原和真さん
- 問い合わせ先 地域包括支援センター ☎(48)1111(内1127・1128)

腰痛を予防しよう

多くの方が一生に一度は腰の痛みを経験するといわれています。男性では最も多く、女性では肩こりに次いで2番目に多い訴えです。(厚生労働省 令和元年国民生活基礎調査より)

腰痛予防体操をご紹介します

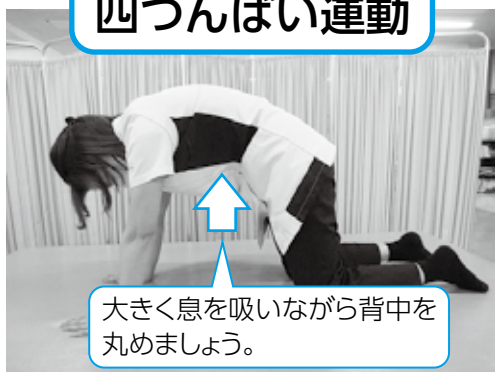
お尻上げ運動



息を吐きながら上げます。

お尻を5秒間持ち上げます。足や太ももではなく、お尻に力を入れましょう。

四つんばい運動



痛みのない範囲で行いましょう。

大きく息を吸いながら背中を丸めましょう。

大きく息を吐きながら背中を反らします。

腰はあまり動かさず、胸部をしっかり動かすように意識しましょう。

「腰が痛いから安静にする」は逆効果になることも

腰に痛みを感じてもずっと安静にするのではなく、早期から徐々に活動することが推奨されています(腰痛診療ガイドラインより)。安静にしすぎるとかえって痛みが長引く場合もあります。

体操をしたら右の表に○を付けましょう。毎日続けることが大切です。

日にち	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
○→																
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

