

# 腰痛予防について(食事会あり)

村上記念病院 健康教室新聞 H28.6.23

## ○腰痛とは

腰に痛み炎症などを感じる状態のこと。

骨折や変性疾患など原因のはっきりしているものを特異的腰痛、はっきりしないものを非特異的腰痛と言います。腰痛の原因は様々ですが、年代によって傾向が見られます。10～40歳代は椎間板ヘルニア、50～70歳代は腰部脊柱管狭窄症、70歳以上は圧迫骨折が多いと言われています。

こうした特異的腰痛は全体のわずか15%で、残りの85%は非特異的腰痛であるとの報告があります。

## ○腰痛の悪循環

腹筋と背筋は脊柱を支えています。腰部の筋肉は30代から老化が始まると言われます。

運動不足によって更に衰え、姿勢が悪くなります。その姿勢を戻そうと筋肉が緊張して痛みが現れます。

痛みがあると動かずに筋肉を使わなくなるため更に衰えてしまいます。

この悪循環によって最終的に筋肉の柔軟性も失われてしまいます。

## ○腰痛予防には

①姿勢改善→正しい立位と座位を覚えましょう。中腰での前かがみは危険なので止めましょう。

②日常生活改善→下から物を持ち上げる時は前かがみにならないようにしましょう。

トイレ掃除や床掃除ではモップなどを使って姿勢改善に努めましょう。

## ③運動療法

一例 ドローイン



キャットバックストレッチ



## ○運動療法の効果

腰痛診療ガイドラインでは3か月以上続く慢性的な腰痛には運動療法は効果的であると明記されています。上記画像はほんの一例です。興味のある方はリハビリテーション科までいらしてください。

※注意

痛みが激しい急性期と、運動により痛みが増悪した場合は中止しましょう。

## ○食事会を行いました

メニュー

- ・冷やしうどん
- ・キャベツと団子のうま煮
- ・マービープリン

