



フレあえル



フレあえルは、フレイル [加齢に伴い心身の活力（筋力や認知機能など）が低下した状態で、健康と要介護の中間の時期を指す] の予防・対策についての情報をお届けする情報誌です。

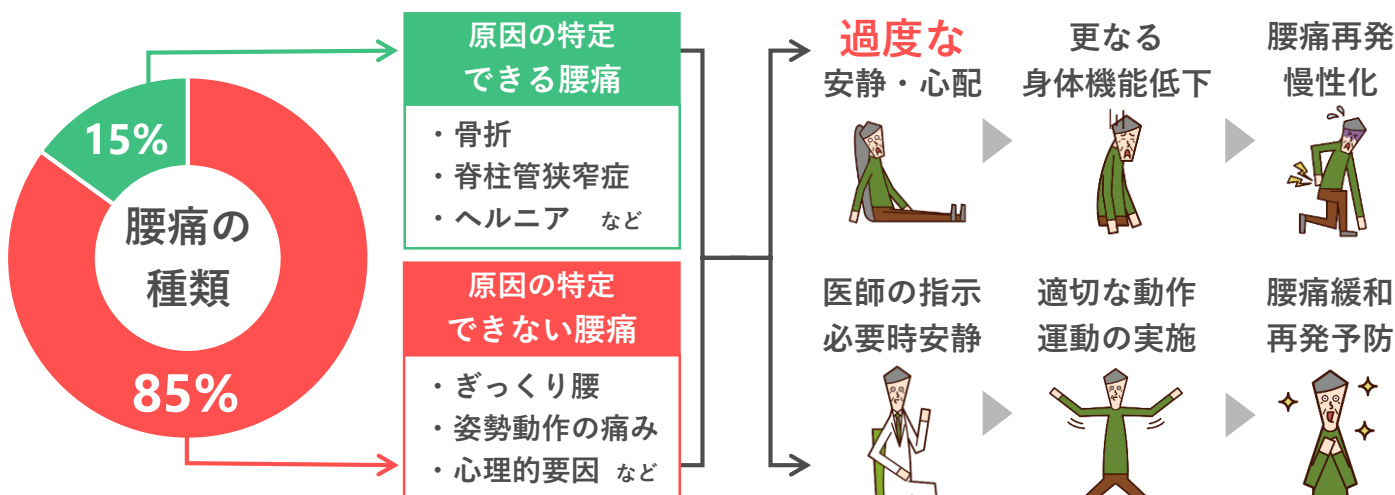
今月のテーマ | もはや国民病?! 腰痛の実態と対策

国民の80%が一生に一度は腰痛を経験し、体に関する訴えで男女とも腰痛が1位となっています（厚生労働省：R4国民生活基礎調査）。今月は腰痛の考え方や予防・対策について掲載します。

腰痛との向き合い方



出現している症状などにもよりますが、治療後の過度な安静や心配は、再発・慢性化を招く恐れがあります。



出典：Deyo RA, Rainville J, Kent DL (1992) What Can the history and physical examination tell us about low back pain? JAMA. 12;268(6):760-5

注意が必要な腰痛

※ 以下の①～④当てはまる場合や症状が悪化した場合、症状が3ヵ月以上続く慢性腰痛の方は、一度医療機関に受診することをお勧めします。

① じっとしていても痛む	危険大
② 背中が曲がってきた	危険
③ お尻や足が痛む・しびれる	要注意
④ 足のしびれにより長く歩けない	
⑤ 身体を動かした時だけ痛む	危険小

日常生活での腰痛予防



生活に応じて、腰に負担のかからない動作・姿勢を心がけましょう！

良い例



〈重い物の持ち上げ〉

- 対象物に身体を近づける
- 重心を低くする
- 身体のひねりを少なくする

良い例



〈イスに座る〉

- 前傾姿勢を避ける
- 長時間同じ姿勢をとらない
- 机やイスの高さを調整する

【出典】（公社）日本理学療法士協会：理学療法ハンドブック、腰痛

腰痛予防体操

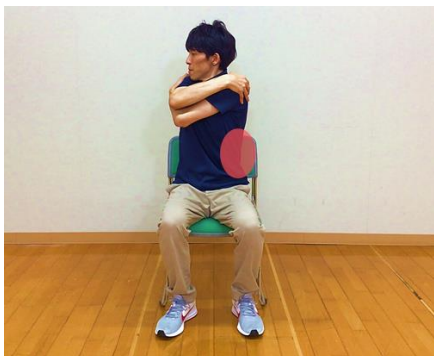
制作：四日市市役所 高齢福祉課

ポイント

- ✓ 腰だけでなく、その周りの筋肉も伸ばす
- ✓ お腹を固くする筋肉を強化する
- ✓ 腰の筋肉を強化する



一度に無理して頑張りすぎず、自然に呼吸しながら行いましょう！



〈体幹（たいかん）ひねり〉

- ① 片方の手で反対側の肩をつかむ
- ② もう一方の手は、下からすくうように入れて、反対側の肩をつかむ
- ③ ゆっくり首・体をひねり、15秒伸ばす
- ④ ゆっくり正面に戻る



〈ハムストリングス（太もも裏）のストレッチ〉

- ① イスに浅く腰かけ、片足を伸ばす
※ 足裏全体を地面に着けておく
- ② 体を前に倒し、15秒伸ばす
※ 伸ばした足と同じ方の手を沿わせる
- ③ ゆっくり体を起こす



〈踵（かかと）上げ・へそのぞき〉

- ① へそをのぞき込むように顎を引く
- ② かかとを上げながら腹筋に力を入れる
- ③ ①と②を同時に行い、5秒止める



〈ペンギン体操〉

- ① 手の平を上に向けて構える
※ 前で組んでも良い
- ② 肩を水平に保ち、1、2、3で片側のお尻を上げ、4で下ろす
※ 体が傾かないようにする

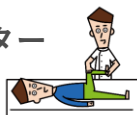
腰痛予防体操
解説・動画



再生時には
Wi-Fi 環境を
お勧めします

作成

四日市市南地域包括支援センター
介護予防推進員 理学療法士



発行

四日市市役所 高齢福祉課
地域支援係 ☎ 059-354-8170



健康長寿を応援するフレイル予防・対策の情報誌

フレあえろ

公式LINEで毎月配信中！
ともだち登録はこちら



または

LINEアプリで検索
⇒下記IDを入力

@022mtaqp