



腰痛が気になる あなたへ

CONTENTS(目次)

- ▶ 腰痛の種類
- ▶ 腰痛予防・改善ストレッチ
- ▶ 腰痛危険度チェック
- ▶ 体力測定のご案内

腰痛を訴える人は日本人にとっても多く、“国民病”と呼ばれるほどです。
本号では、腰痛の原因や腰痛に効果的なストレッチ方法などをご紹介します。

腰痛の種類

「平成28年 国民生活基礎調査」(厚生労働省)によると、病気などの自覚症状がある人を症状別でみた場合、「腰痛」と答えた人が男性で1位、女性では「肩こり」に次いで2位となっています。腰痛の原因はさまざま、「原因が特定できない腰痛」と「原因が特定できる腰痛」に大きく分類されます。腰痛全体のうち約85%は原因が特定できない腰痛で、残りの約15%が、下右図のように原因が特定できる腰痛となります。軽い腰痛であれば、ストレッチなどで腰を動かすことによって改善されるものもあります。次ページからは、腰痛予防・改善のためのストレッチをご紹介します。



腰痛予防・改善ストレッチ

腰痛は筋肉の疲労や筋力の低下が主な原因と言われています。正しいストレッチを行うことで筋肉の柔軟性を高め、日頃から腰痛になりにくい身体をつくりましょう。

※テレビを見ながらなどの隙間時間に、できるものから徐々に始めてみましょう。

1 脇腹のストレッチ



体を真直ぐにして立ち、両手を組んで手のひらを天井に向かって真直ぐに伸ばします。そのまま体を上半身ごと横に傾け静止します。反対側も同様に行います。

2 脚の付け根のストレッチ

片ひざをついて、反対の脚をひざの角度が約90度になるように前方に立てます。

胸を張って重心を前方に移動していきます。反対の脚も同様に行います。



5 背中ストレッチ

四つん這いになって胸を張り、目線を前方に向けます。

猫の背中のようにおへそを覗き込みながら大きく背中を丸めます。
※このストレッチのみ20回繰り返します。



6 もも裏のストレッチ

片脚を前に投げ出した状態で座り、つま先を立てます。反対の脚はたたんでおきます。息を吐きながら伸ばした脚のつま先に向かって上体を前に倒します。



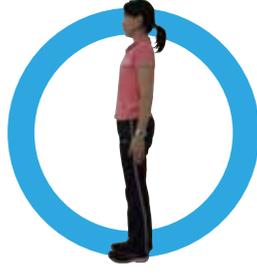
STOP! NG姿勢 ～腰痛予防は正しい姿勢から～

腰痛を予防するうえで、正しい姿勢を身に付けることは非常に大切です。ここでは基本的な姿勢について紹介します。普段の自分の姿勢を振り返って、正しい姿勢を心がけましょう。

立つ姿勢



背中が丸まっていて正常な背骨のS字カーブがなくなっている。



背筋を真直ぐにし、胸を張りすぎないように立つ。

座る姿勢



浅く座り脚を投げ出して座っている。



深く腰を掛け、軽くあごを引き背骨を伸ばす。

各体操とも
反動をつけずに
30～60秒
伸ばします

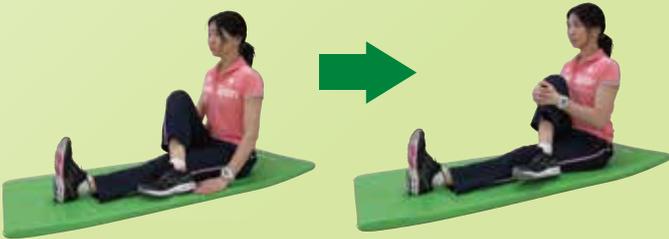
POINT

- ストレッチは、息を止めず、ゆっくり呼吸しながら行います。体の力を抜いて、リラックスした状態で行いましょう。自分が気持ちいいと感じる程度で行うことが大切です。
- ストレッチを行う際は、フローリングなどの硬い床は避け、じゅうたんや布団の上など、体を痛めない場所で行いましょう。
- 痛みが軽減しない場合は中止し、痛みが強くなるようでしたら整形外科を受診しましょう。

3 お尻のストレッチ

お尻をついて座り、片脚のひざを伸ばし反対の脚を上に乗せさせます。

両手で交差した脚のひざを抱え込み手前に引きつけます。反対の脚も同様に行います。



4 お尻のストレッチ

仰向けに寝ます。

両手で片脚のひざをつかみ、ひざを胸に近づけるように引いていきます。反対側も同様に行います。



7 腰のストレッチ

仰向けに寝ます。

片ひざを曲げて腰をひねるようにして脚を倒します。また、顔は倒した脚と反対側に向けます。反対の脚も同様に行います。



8 ももの前側のストレッチ

横向きに寝ます。

上になった手で上になった脚のつま先をつかみ、お尻の方に向けて引きつけていきます。反対の脚も同様に行います。



その腰痛危険かも？腰痛危険度チェック！

ほとんどの腰痛は急いで整形外科を受診する必要のないものです。しかし、腰痛の中には、放っておくと危険な腰痛があります。自分の腰痛が危険かどうかチェックしてみましょう。



危険度 ★★★

じっとしていても痛む。
重い脊椎の病気や膝炎など内臓の病気の可能性が考えられるため、かなり危険です。

危険度 ★★

背中が曲がってきた。
骨粗しょう症によって脊椎がつぶれる圧迫骨折が起きている可能性があるため、危険な腰痛です。

危険度 ★

お尻や脚が痛む・しびれる、又は脚のしびれにより長く歩けない。
腰部脊柱管狭窄や椎間板ヘルニアが疑われます。上の2つ程ではないですが、注意が必要です。

危険度☆1～3つにあてはまる腰痛は危険な腰痛の可能性があるので、早めに整形外科を受診してください。

危険度 なし

体を動かした時のみ腰だけが痛む。
危険度は低く、椎間関節や筋肉などが原因の可能性が高いです。
しかし、3か月以上症状が続く場合は整形外科を受診してください。

保健センターからのお知らせ……「体力測定」好評開催中！

あなたの体力年齢 は何歳？

測定料金
1,000円

人間ドック
受診者は無料※

※総合保健医療センターで6か月以内に人間ドックを受けられた方対象



中央台の保健センターでは、**健康診断の受診者を対象にした体力測定**を行っています。体力測定では、全身持久力を始めとする全6項目を測定し、全国の平均値と比較して現在の体力を評価します。今現在どの程度体力があるのか測定してみましょう！

〈全6項目の測定内容〉
長座体前屈、閉眼片足立ち、
全身反応時間、握力、上体おこし、
全身持久力

〈日時〉
指定の火・木曜日 ①8:45～ ②10:00～
指定の土曜日 ①13:15～ ②14:30～



STEP 1 健康診断を受診する

STEP 2 予約申し込み

STEP 3 体力測定実施！

【体力測定の流れ】

- 〈STEP1〉 事前に他施設での健康診断(特定健診と同等以上のもの)の受診が必要です。
- 〈STEP2〉 電話(☎91-3755)または直接保健センターで予約申し込みをしてください。
- 〈STEP3〉 当日は健康診断結果表(6か月以内のもの)をお持ちください。

体力測定後は・・・

体力測定後、希望者には「保健センターメンバーズカード」を発行いたします(個別指導料とカード発行料で400円)。このカードをお持ちの方は、1年間、保健センター開催の運動教室等(ウォーキング、ヨガ、エアロビクス、栄養・料理教室など)に参加できます(受講券1枚300円)。体力測定をきっかけに、継続的な健康づくりをはじめませんか？詳しくは保健センターまでお問い合わせください。



体力測定の申し込み・問い合わせ

春日井市保健センター ☎91-3755
春日井市中央台1丁目1番地7

公益財団法人春日井市健康管理事業団
<http://www.kasugai-kenkou.com/>

春日井市健康管理事業団

