

# クリニックレポート

## 今月の話題：腰痛②

前月は腰痛の知識を学んでいきました。いよいよ今回は腰痛対策の具体的な方法をご紹介します。ちょっと意識すればできる簡単なセルフコントロール法となりますので、ぜひ日常生活に取り入れてみてください。

### 腰への対策

① 挙上や移動、前屈みになる時などの動作時は**パワーポジション**を心がける



背骨はまっすぐキープ  
股関節をしっかり曲げる

② 忙しい合間の腰痛対策「**これだけ体操**」

● どうやるの？  
息を吐きながら **3 秒間**  
腰を反らすだけ  
  
手の指先を下にしてお尻に当て、  
骨盤を前へ押し出すイメージで腰  
の下の方とももの付け根を同時に  
ストレッチします。

1~2 秒

このときは 中止  
\*痛みがお尻から太もも以下に響く場合は中止し、整形外科医にご相談ください



足は肩幅より少し広めで  
平行に開く

視線は斜め 30°  
軽くあごを引く

ジワーっと  
胸を開く



### 脳機能への対策

自分に合った**ストレス対処術**を見つけて、**ストレスをため込まない**

イライラしたり、悩んでいたら、誰かに自分の話を聞いてもらったり、思いを書き綴ってみると、相手や自分を客観的に見ることができ、気持ちがお楽になります。好きな音楽を聞くことや、ウォーキング、ゆっくり深呼吸することは、自律神経を整え、その結果腰痛の改善にもつながります。

参考：松平浩 著 職場における新たな腰痛対策 Q&A50

