

2026 夏 VOL.199

クリニックレポート

今月の話題：腰痛予防

<腰痛予防>

令和4年度国民生活基礎調査によると、男女ともに自覚症状として「腰痛」が第1位に上がっています。腰痛は日々の生活の中で予防することができます！腰痛は日常生活、心理的健康、社会的活動などへも影響を及ぼすとされています。また、筋力低下・筋肉の硬さなども腰への負担を増大させ、腰痛の慢性化に繋がるとされています。

<原因>

- ・長時間のデスクワーク、スマホ操作
- ・運動不足による筋力低下
- ・重い荷物を持つことが多い など



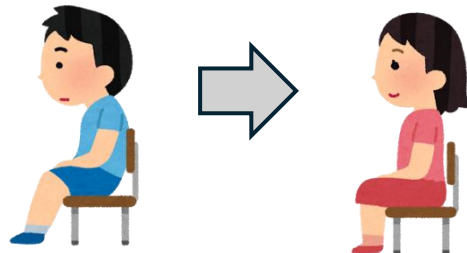
<対策>

- ・正しい姿勢を保つ：猫背や反り腰は腰への負担が大きい
- ・重いものは正しく持つ：腰を曲げる× 膝を曲げる○
- ・体重管理：体重増加は腰への負担も大きくなる
- ・適度な運動、ストレッチの実施 など

- ・対象物を体に近づける
- ・重心を低くする



- ・背筋を伸ばす
- ・椅子に深く腰掛ける
- ・両足を地面につける



参考文献：厚生労働省 HP、公益社団法人日本理学療法士協会 理学療法ハンドブック

【お問い合わせ】 医療法人尚豊会 みたき健診クリニック 健康増進グループ TEL 059-330-7735

