

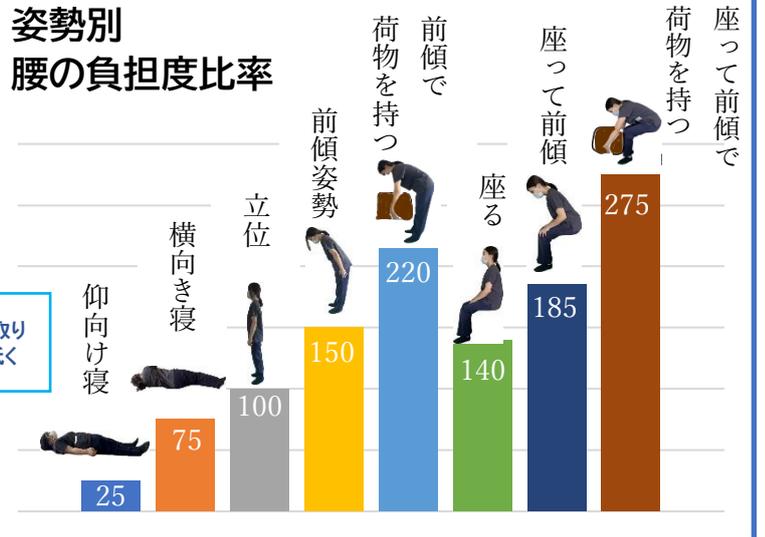
今日からできる腰痛対策！

リハビリテーション部

実は、腰痛の約8割は、レントゲンやMRIなどの画像検査をしても**原因が特定できない腰痛**。長時間の不良姿勢や長年の無理な姿勢や動作、運動不足での筋力低下などで起こります。

図からわかるように、まっすぐ立った姿勢で腰にかかる負担を1とすると、立って上体を前傾させれば負担は1.5倍、前傾姿勢で荷物を持つとなると、**約 2.2 倍**の負担がかかりますこととなります。一度ケア中の姿勢を見直してみましょう。

姿勢別 腰の負担度比率



今日は何の洋服に着替えようか？

腰椎は股関節と連動して動くので、股関節の動きが悪くなると腰を酷使うこととなります。お尻を含む**股関節周囲筋のストレスや硬さ**が原因であれば…



やってみよう！

ストレッチ！！

※息を止めず、黄色い線の部分を意識して行おう。

| | | | |
|------------------------------|-------------------------------|------------------------------|----------------------------|
| 背中 背骨を丸める・ひねる | 脇腹 | 内もも | 腹部 背は反らしすぎない |
| おしり 片足を組み、体を前へ | 太もも裏 膝を伸ばし、体を前へ | 足の付け根 上半身はまっすぐ | 前もも |



忙しい中でも自分の体と向き合って、できることからやってみてください！

