

腰痛に悩んでいませんか？



令和4年国民生活基礎調査の結果から、日本人は男女共に「腰痛」の症状を抱える人が多いことが分かっています。腰痛は、生涯80%以上の人を経験すると言われており、原因となる病気がない腰痛の場合、過度な安静は痛みの慢性化につながるともされています。今回は、日常に取り入れたい腰痛対策についてお伝えします。

腰痛の原因

非特異的腰痛



痛みの原因が
はっきりしていない腰痛

筋肉の緊張、悪い姿勢、心理的ストレス等

全体の85%を占める

特異的腰痛

痛みの原因が
はっきりしている腰痛



椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症等

腰痛対策

①腰に負担がかかりにくい生活を！

✓前かがみの姿勢を避ける



- ・物を拾う、持ち上げるときは一度しゃがむ
- ・洗面台等では、膝を少し曲げるか、片足を踏み台に乗せる

✓長時間同じ姿勢になることを避ける



- ・炊事等では、片足ずつ交互に踏み台に乗せる
- ・柔軟体操を取り入れる

✓座るとき、寝るときの姿勢にもご注意を



- ・椅子に深く腰掛け、背筋を伸ばす
(椅子の高さも低すぎないように調整)
- ・寝るときは横向きの方が腰に負担がかかりにくい

これだけ体操®とは？

東京大学医学部附属病院22世紀医療センター
運動器疼痛メディカルリサーチ&マネジメント講座長
松平浩特任教授が考案した腰痛体操です。

②これだけ体操®を実践！

忙しい合間の 腰痛予防の「これだけ体操®」

いじょう 移動など前屈みでの作業後、重い物を持った後、しばらく座りっぱなしだった後(特に腰に違和感を感じた時)には、「これだけ体操®」をやりましょう！

●どうやるの？ **1~2回**

息を吐きながら、**3秒間** 骨盤をしっかり押すだけ

Q: なぜすぐに腰を反らすと良いのでしょうか？
A: 後ろへズレた髓核が中央に戻りやすいからです。

通常、髓核は椎間板の中央にあります。
前屈み姿勢によって髓核が後方へ移動し、椎間板のバランスが崩れます。
すぐ反らせば、容易に髓核がバランスの良い中央へ戻ります。

余裕があれば前屈み作業の前にも1~2回しっかり反らしておくとうるに良いですよ。

今日の腰痛予防対策マニュアルより画像引用

参考: (一社)日本臨床内科医会HP わかりやすい病気のはなしシリーズ45腰痛

(公財)日本理学療法士協会HP 理学療法ハンドブック シリーズ3腰痛

厚生労働省佐賀労働局HP 転倒・腰痛防止令和プロジェクトSAGA 今日の腰痛予防対策マニュアル(リーフレット)

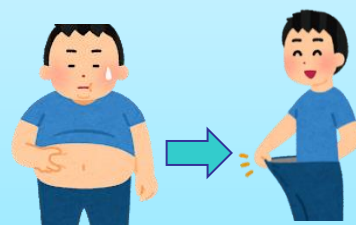
健康診断だけが私たちの仕事ではありません！！ 従業員の元気アップのお手伝いを承ります！！

特定保健指導

うちの会社は、他社に比べて高いメタボ率。

日中はお客さん対応で、定時に昼食が摂れないことも多い。
繁忙期は残業続きで、不規則な食生活。そう言えば、他社の方が、保健指導を実施してみたら、従業員の健康意識が想像以上に高まったと話していた！保健師や管理栄養士さんも、忙しい生活の中でもできるコツを教えてくれるみたい。保健指導料は、健康保険組合が負担する割合が高いし、今年うちの会社でもやってみたいな。

※料金については、健康保険組合にお問合せください。
自己負担が発生する場合があります。



健診後フィードバック

健康診断の後、健診担当者としては、

健診で所見があった人たちには、確実に病院へ受診して欲しい。

しかし、私が伝えてもなかなか受診にはつながらない。
こんな時、保健師さんなどの専門スタッフが後押ししてくれと助かる。従業員は財産！
その従業員が健康でいてくれることが何より。

※料金については、お問合せください。1人500円前後（税抜）



健康教室

健康に関する講話を聞くことは必要なことだけど、一方的に講話を聞くだけでは物足りない。何か一つでも、自分のこととして取り入れることができたり、他の参加者の意見や思いを知る機会となったら興味深い！参加者と交流を持ちながら、眠くならない、楽しいひと時を過ごしましょう。

※料金やテーマについては、お問合せください。1回10,000円前後（税抜）

体力測定等

1年に1度の健康診断も大切だけど、併せて、自分の体力がどの程度なのかを知ることが出来たら、とても良い機会になると感じる。握力や腹筋持久力、下肢筋力についても、自分の体力がどの程度か知りたい。

※項目や料金については、お問合せください。

あなたとあなたの大切な人のために、年に1度、健康診断を受けましょう！

問合せ先：公益財団法人 宇都宮市医療保健事業団健診センター
TEL 028-625-2213（内線3） FAX 028-625-2215