

腰痛対策をどう行うか？ 自分で実践できる具体的な方法



「腰椎の機能障害」への対策に加え「脳の機能障害」への対策も重要です！
つまり、両者は **腰痛対策の車の両輪** なのです！

「腰椎の機能障害」への対策



「脳の機能障害」への対策

車の両輪①



「腰椎の機能障害（髄核の位置のズレ）」を起こさないための対策

髄核が後ろへズレて「ぎっくり腰」や「ヘルニア」といった腰での事故を起こさないための対策を紹介します！

忙しい合間の 腰痛予防の「これだけ体操」

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？

息を吐きながら、**3秒間**
骨盤をしっかりと押すだけ

1～2回



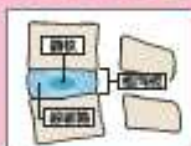
このときは
中止！



痛みがお尻から太もも以下に重く
伝わる場合は中止し、整形外科に
ご相談ください。

Q:なぜすぐに腰を反らすと良いのでしょうか？

A:後ろへズレた髄核が中央に戻りやすいからです。



通常、髄核は椎間板の中央
にあります。



前屈み姿勢によって髄核が
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、自然に髄核
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
さらに良いでしょう。

基本姿勢としての「パワーポジション」

歩上や移動、前屈みになる時などの動作時は、下の
パワーポジションを保つよう習慣化させましょう！
少しだけ胸を張る感じで重量挙げ選手がバーベルを
持ち上げる時の姿勢をイメージしてください！



危険な姿勢



パワーポジション

面倒くさがらずに徹底すべき日頃の習慣

介護の現場では、**パワーポジション**を基本としつ
つ下に示したような工夫も習慣化させましょう！



ベッドの高さが低過ぎる



ベッドの高さを上げる



介護現場から離れている



片側につき要介護者に近づく



膝を曲げていない危険な姿勢



曲って高い姿勢を保持