



すまいるカフェだより

～2023年1月号 VOL.32～



日常にある腰痛の原因を理解していきましょう！

腰痛の有訴率は日本人男性で**1位**、女性で**2位**と多くの人が腰痛に悩んでいます
では何が原因で腰痛が起こっているのでしょうか？
今回は日常生活のなかで腰痛のリスクが高くなる動きなどを紹介していきます

% (立位を100として%で表す)

どんな姿勢が腰への負担が大きいのか？

右の画像はそれぞれの姿勢で腰部、椎間板などのくらいの圧がかかっているかを表したグラフです。

グラフを見てもわかるように立っている時より座っているときのほうが腰には負担がかかっています。前かがみになるとさらに腰に負担がかかっていることがわかります。



日常生活でやってしまいがちな腰痛の原因となる動作

① 座る姿勢

猫背は腰痛のリスクが高くなるため背中を伸ばして、難しい場合は背もたれと背中間にクッションを入れるなどして猫背にならないように注意しましょう



② 物を持ち上げる

腰を落としても背中が曲がってしまうと、お腹に力が入らず持ち上げた瞬間に腰への負担が大きくなります。

膝を伸ばしたままの荷物の持ち上げはさらに腰への負担が大きくなるため気をつけてください。

腰を落として背中を伸ばすことでお腹に力が入り腰への負担も減ります。



③ 歯磨きや洗顔

顔を近づける時に股関節ではなく腰から曲がってしまうと腰への負担が大きくなります。

洗顔の時は膝を曲げて近づき股関節から曲げることで負担が減ります。

歯磨きの際は横から見たときに肩、股関節、膝が一直線になるように姿勢を保つのがポイントです。不安定な場合は洗面台に手をつけて体を支えてあげると腰への負担が減ります。



身近な動作から腰への負担を減らしていきましょう！

寒さが厳しく体が硬くないかちなので積極的に体を動かしましょう！