

多くの人が経験している腰痛。原因はさまざまですが、生活環境が関係していることが多いといわれています。

痛みのために仕事を休む人もいます。今回は、日常の何

げない動作をしたときに起きる「ぎっくり腰」の予防法を紹介します。

①物を持ち上げるときは、腰を曲げず、物に近づいて膝を曲げて背筋を伸ばし、脚の力を利用します。重過ぎる物

面を下にして寝ましょう。枕を使うときには、うつぶせに寝ないでください。
③ハイヒールは骨盤を傾け、背骨の湾曲を異常にしますことがあるので、なるべく履かないようにしましょう。

④重い荷物は両手で、ザックなどは両肩で担ぐようにしましょう。荷物を2つに分けることができなければ、一方にだけ重みがかからないよう、左右持ち替えましょう。

⑤壁を背にし、壁と腰の間に手が入るよう練習してください。立ったり、歩いたりするときには肩を引き腹を引っ

ぎっくり腰を予防

は1人では持ち上げないようになります。

②寝る姿勢が悪いと腰を痛めます。膝を曲げて、体の側

込めましょう。

⑥長時間同じ姿勢でいると背骨に圧力がかかるため、少し歩いてみたり、左右の足に体重を交互に乗せたりすると楽になります。

腰痛は生活の質に大きく関わります。これらの姿勢や動作を意識して、腰を痛めないようにしましょう。

(大河原晃)

||次回は20日掲載予定

ほねつきの 健康術

16

技あり!

