

腰痛予防体操をして安定した身体を作ろう！

ヘルパーの皆さん、腰の痛みや疲れに悩まされていませんか？

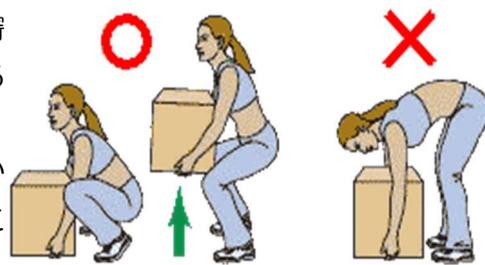
介助の仕事をしている人は少なからず腰・肩・膝の痛みなどの心配をしているのではないのでしょうか？でも、実際に痛めてみないとなかなか「予防」の事は考えないですよね？

ずっと同じ姿勢でいると、体の筋肉がこわばってしまいます。ストレッチを行って、体の筋肉を引っ張って伸ばし、予防を兼ねて、全身をリラックスさせてあげましょう！どこでもできるストレッチをご紹介します。

☆まずは!! 普段の姿勢に気をつけよう!

・重いものを持ち上げる時

重いものは、一度ひざを曲げて腰を下ろし、荷物を体に引き寄せ、体に密着させて、体全体の力を使ってゆっくりと真上に持ち上げます。上半身を倒して腕の力だけで持ち上げようとしたり、荷物を体から離して持ったりすると、腰に大変大きな負荷がかかり、ぎっくり腰などの急性腰痛を起したり、膝痛、背中痛を起す危険性があるので絶対にやめましょう！



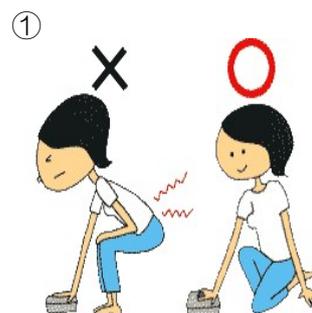
・家事を行う時など

掃除や洗濯を行ったり、洗面台で顔を洗ったりと、日常生活においては“前かがみ”や“中腰”など、腰や膝に負担をかける姿勢をとることが多いです。こうした姿勢を極力とらず、できるだけ背筋がまっすぐな状態を保つよう普段から意識しておく必要があります。

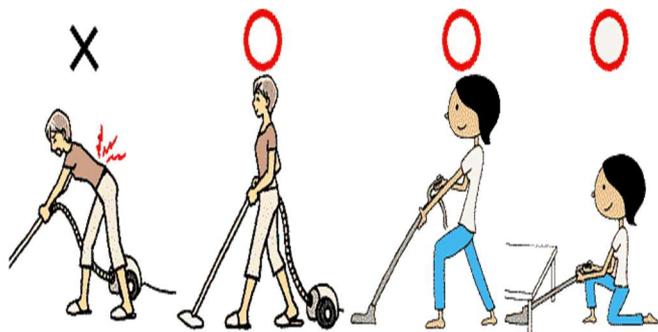
①中腰で作業をせず、床に片ひざや両ひざをついて行う。

②前かがみになる時は、腰より先にひざを曲げる。

③イスを利用したり、足台を使うなどして前かがみを防止する。



②



③



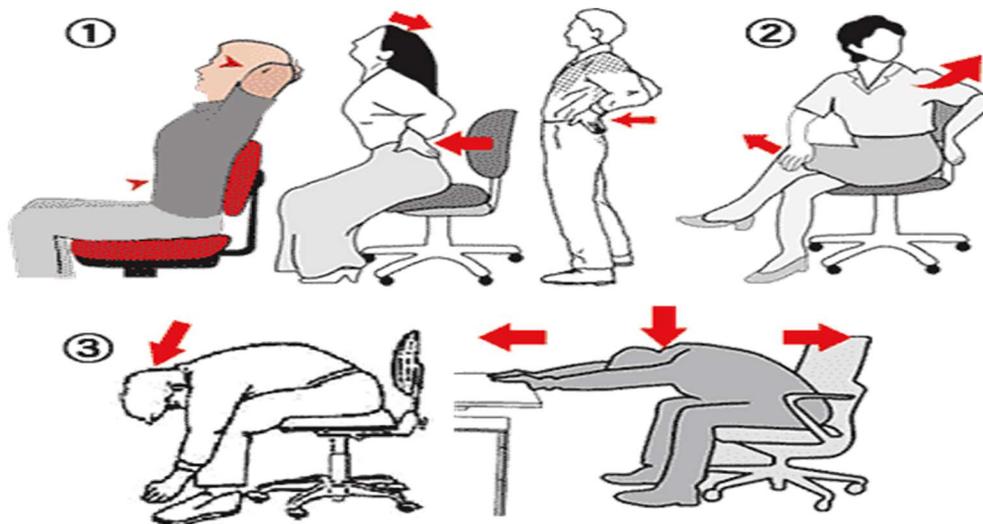
～ストレッチを行う上での約束～

- ①柔らかい布団やマットの上では行わず、平らな所で行いましょう。
- ②呼吸は止めず、息を吐きながら伸ばし、吸いながら元の姿勢に戻るのが基本です。
- ③反動をつけず、ゆっくりとした動作で行いましょう。痛みや不快感を感じない範囲で伸ばしましょう。筋肉が伸びる気持ちよさを感じながら行います。やや痛みを感じる「痛気持ちいい」が最も効果的とされます。伸びた状態で10～20秒キープするようにしましょう
- ④体が温まっている時は筋肉が柔らかく関節の動きが良くなるので、入浴後などに行うことがおすすめです。起床時も急に起き上がらず、ストレッチを行うと体の動きが良くなります。
- ⑤ストレッチをする事で痛みがひどくなる場合はすぐに中止しましょう。
- ⑥自分のペースで行い、毎日継続できるようにしましょう。

☆その場で出来るストレッチ☆

だいたい30分に一度は姿勢を変えたり、軽く体を動かすことで予防になります。どこでもできる腰、首、肩、胸、背中、膝のストレッチ法を紹介します。

1、腰のストレッチ



① 腰をそらす運動

- 立った状態でも座った状態でもできます。腰に手をあてたり、背もたれに寄りかかるなどして、腰への負担を和らげながら行いましょう。

② 腰を回す運動

- イスに座った状態で左足を右足の上に組み、右手で左ひざを右に押します。同時に上半身は左にひねって腰を回します。顔も左を向くようにしましょう。足を替えて逆方向も行います。

③ 腰を丸める運動

- イスに座ったまま腰を丸めて前屈します。イスが後ろに滑らないように注意しながらゆっくり行いましょう。

2、壁を使ったストレッチ



① 壁押し体操 1

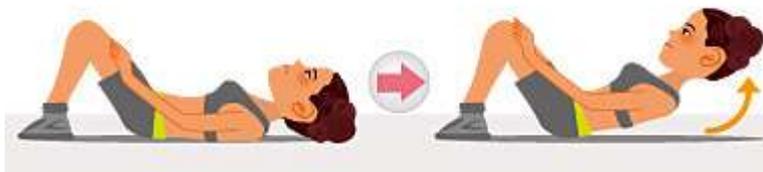
- 壁に向かって両足を前後に大きく開いて立ちます。前のひざを曲げ、両手で壁を押しながら、腰をゆっくりと少しずつ反らせていきます。腰、股関節、アキレス腱を伸ばせる体操です。

② 壁押し体操 2

- 両足を肩幅くらいに開き、壁に両手を付けます。お尻を後ろにつきだし、下を見ながら肩～背中を下に沈めます。壁からなるべく離れて壁に寄りかかるようにすると背中が伸ばしやすくなります。主に肩、背中、腰を伸ばす体操です。

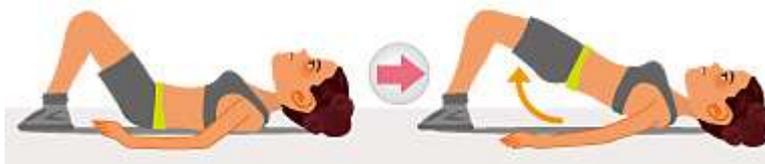
☆寝る前やテレビを見ながら、気軽にストレッチをしてみよう。

<腹筋を強く!!>



- ①軽く膝を曲げて仰向けになり、太ももに手を当てます。
- ②ゆっくりと上体を起こし、そのままの姿勢で5秒間保ちます。
- ③ゆっくりと上体を戻します。10回行いましょう。

<骨盤の反りを減らす!!>



- ①軽く膝を曲げて仰向けになり、体の横に腕を置きます。
- ②床の隙間を埋めるように背中を押し付けます。
- ③お尻をつぼめるようにして浮かせ、5秒間姿勢をキープします。
- ④ゆっくりと元の姿勢に戻します。10回行いましょう。

<腰の筋肉を伸ばす1!!>



- ①仰向けになり、膝を両手で抱えます。
- ②胸に膝をつけ、5秒間姿勢をキープします。
- ③はじめの姿勢に戻ります。10回行いましょう。

<腰の筋肉を伸ばす2!!>



- ①仰向けになり、左手で右足の外側を持ちます。
- ②添えた手の方向に、腰から下だけを息を吐きながら倒し、10秒間姿勢をキープします。
- ③左右交互に10回行ってみましょう。

3、肩・肩甲骨のストレッチ

- ①両肩を2秒に1回ぐらいゆっくりと上下します。
5~10回目に肩を上げた状態で5秒キープ。
これを3セット行います。
- ②胸を張るように、左右の肩甲骨の内側を前方に2秒に1回ぐらいで押し出します。5~10回目に胸を張った状態で5秒キープ。
これを3セット行います。
- ③手のひらを顔に向け、両手を体の前でくっつけます。ひじから先を地面に垂直にし、両手を体の横までゆっくり開きます。その時手の平は体の前面を向いています。これを10回行います。
- ④両腕をまっすぐ上に伸ばし、両手を組みます。
手のひらは天井に向けます。
肩甲骨を上下に10回動かします。
- ⑤手を肩の上に置いたまま、腕をゆっくり前回り、後ろ回しします。5~10回目に肩を上げた状態で5秒キープ。これを各10回行います。

肩甲骨のストレッチ

①両肩をゆっくり上下に動かす



②胸を張るように、肩甲骨を押し出す



③両手を体の手前でくっつけてから、体の横までゆっくり開く



④両腕を上へ伸ばし、手のひらを天井に向けて組み、上下させる



⑤手を肩の上に置いたまま、腕をゆっくり前回り、後ろ回しする



4、膝のストレッチ

まずは！！正しい歩き方を習慣づけましょう。

正しい歩き方をするだけで、膝痛予防に大切な大臀筋と内転筋が鍛えられます。最近は若い人達でも歩き方が原因で大臀筋が低下して、体を支えられず普通に座ることもできない人が増えています。

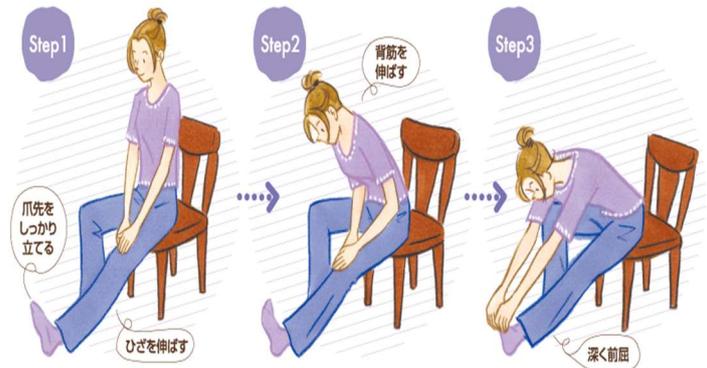
正しい歩き方とは、前に足を出した時に膝が伸びている事。膝を曲げたまま歩いていると、ある一定の部分だけに負担がかかり、膝の皿（膝蓋骨）が不安定になって膝痛を起こします。

反対に悪い歩き方とは、歩幅が狭く、膝を曲げた歩き方です。時々、ショーウィンドーなどを見て歩き方をチェックしてみましょう。



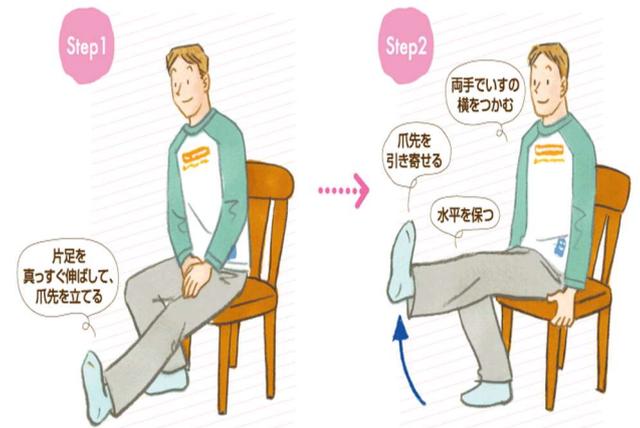
<膝裏伸ばし（左右各 15 秒×2）>

- ①椅子に浅く座ります。片足を前に伸ばしてかかとを床につけ、爪先を立てて伸ばした足の膝の上に両手を軽く押し当てます。
- ②背筋を伸ばしたまま上体を軽く前屈させます。
- ③余裕があれば、両手をつま先まで伸ばします。足を入れ替えて同様にストレッチをします。



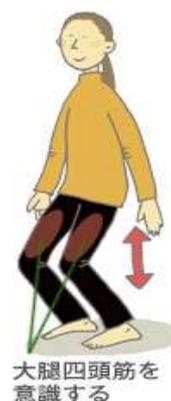
<膝水平上げ運動（左右各 10 秒×3）>

- ①椅子に浅く座り、片足を前に真っすぐ伸ばして、爪先を立てます。
- ②膝を伸ばしたまま、ゆっくり床と水平の位置まで上げ、爪先を出来るだけ手前に引き寄せながら、膝頭に力を込めて維持します。足を入れ替えて同様にストレッチをします



<大腿四頭筋のストレッチ（5 回×2）>

立った姿勢でゆっくり膝の曲げ伸ばしをする。



5、首のストレッチ

「ちょっとひと息！」というときに、首をぐるぐる回していませんか？無理やり回すとかえって逆効果になる可能性も。そんなときは、首の筋肉を鍛えるストレッチ運動がおすすめ！



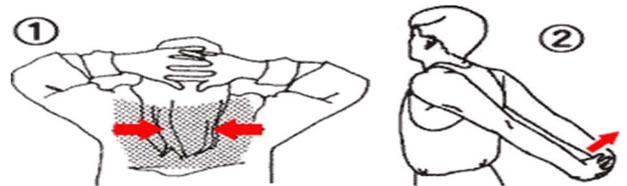
- ①利き手のひらをおでこに当て、後ろに強く押し、30秒キープ
- ②右手のひらで右耳の上を左に強く押し、30秒キープ
- ③左手のひらで左耳の上を右に強く押し、30秒キープ
- ④頭の後ろで両手を組み、前や左右に強く押し、30秒キープ

※すべて胸をぴんと張り、首を動かさないのがポイント。こうすることで、首の筋力アップが期待できます。

6、胸や背中ストレッチ

①胸を広げるストレッチ

- ・頭の後ろで両手を組みます。そのまま両ひじを左右に開いていきます。数秒キープした後にひじをたんで元の状態に戻ります。



②肩甲骨ストレッチ

- ・両腕を腰の後ろに回して手を組みます。そのまま両腕を上を持ち上げていきます。数秒キープしたら下に下ろします。



③背中ストレッチ

- ・両腕を正面にまっすぐ伸ばして手を組みます。そのまま“おへそ”をのぞき込むように背中を丸めていき、同時に両腕を前に伸ばせるだけ伸ばします。イスに座ったままでも行えます。

※疲労やストレスをためないようにしましょう。

※腰を冷やさないようにしましょう。

※シャワーだけでなく湯船にしっかり浸かって体を温めましょう。

※ずっと同じ姿勢をしないようにしましょう。片足立ちも腰に負担がかかります。