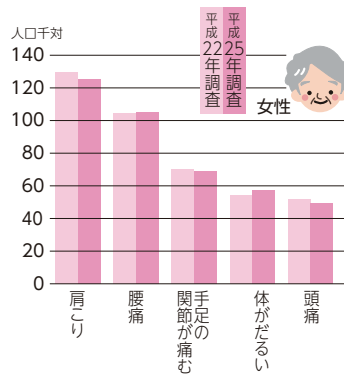
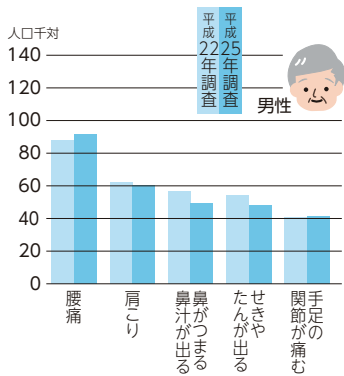


痛みを予防して 健康寿命をのばそう！

腰の痛み

国民の**80%**が、一生に一度は「腰の痛み」を経験します。



腰の痛みの種類

原因のはっきりしている 「特異的腰痛」

- 腰痛症のうち、レントゲン写真やMRI画像などで原因部位がはっきりしている腰痛を「特異的腰痛」といいます。
- 具体的には、脊椎分離すべり症、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症等があります。
- 腰の痛みだけでなく、足の筋力低下やしびれ、尿が出にくいなどの障害を引き起こす可能性があります。

原因がはっきりしない 「非特異的腰痛」

- 腰痛のうち、ぎっくり腰のように原因がはっきりしない腰痛を「非特異的腰痛」といいます。
- 過度の不安や安静は腰痛を長引かせ、再発の原因にもなると言われています。もしも腰痛になったら適切な検査・指導にもとづく運動を実施することをお勧めします。

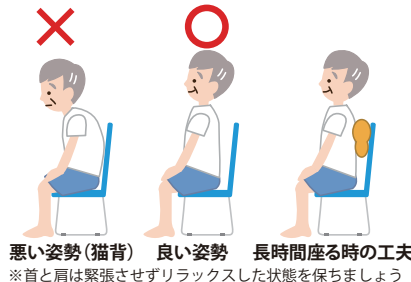
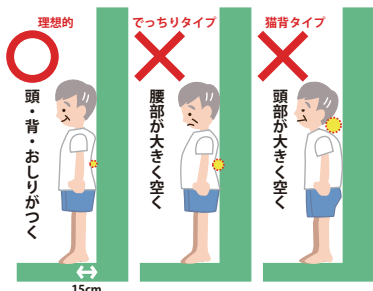
腰痛予防のための生活習慣！

腰の痛みを予防するために、
日頃の生活習慣を見直すことから始めましょう。

1 姿勢に気をつける

- 仕事などで長時間同じ姿勢を続けると背骨にかかる力のバランスが崩れてしまいます。
- 無意識のうちに筋力低下や猫背などが進み、体の柔軟性が失われ腰の痛みの原因を招きます。
- 良い姿勢を保つ意識を持ちましょう。

〈姿勢チェック〉



2 腰の負担をへらす

- 「職場における腰痛予防対策指針(厚生労働省)」によれば、重量物の取り扱いには台車やリフターなどの機材を使用すること等が定められています。
- 図のように、前かがみ姿勢での持ち上げ動作や体をひねる動作も腰の痛み発生の原因になりますので、腰に負担のかからない動作方法を知ることが大切です。

