

腰痛症とは

腰痛は、男性では1番目、女性でも肩こりに次いで2番目に訴えの多い症状です。腰は腰椎と呼ばれる5つの骨がブロックのように積み上げられて構成されています。腰痛の多くは、腰椎に負担が掛かったり、障害が起きることで発症します。



原因

腰痛のうち原因が特定できるものは、わずか15%程度といわれています。代表的なものは、圧迫骨折や、椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症などがあります。一方、残りの約85%はレントゲンなどの検査をしても原因が特定できないといわれています。

自宅でできる体操

※いずれも自分に合った回数で休憩しながら無理のない回数で行なって下さい。

・上体前倒し



息を吐きながら体の力を抜いて、上半身を前に倒し、10秒保つ。

・片脚あげ



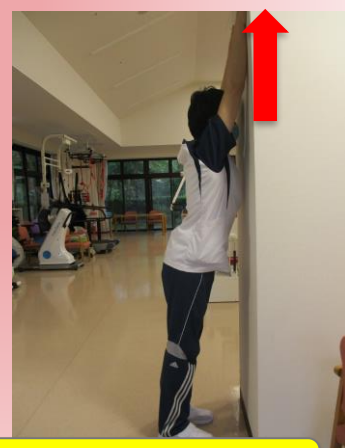
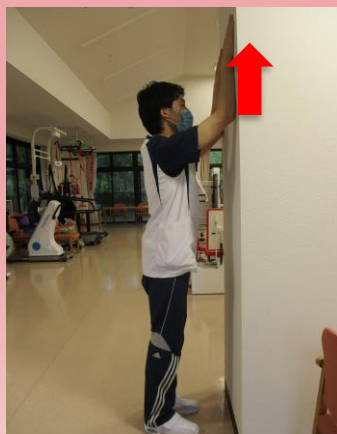
椅子の背もたれに背中を付けたまま、片足を上げて、10秒保つ。(左右交互に)

・背中押しつけ



背中全体でゆっくりと椅子の背もたれを出来るだけ強く押す。

・壁伝い背伸び



壁に両手両肘をつき、両手を壁伝いにあげていき、体を十分に伸ばす。まずは30秒程度保つ。

『継続は力なり』 毎日続けて、健康な体を作りましょう!!



医療法人社団橘会介護老人保健施設

西美濃さくら苑



〒503-2403 岐阜県揖斐郡池田町田中5-1
TEL:0585-45-9631 FAX:0585-45-0262

無料体験券

本券ご持参でデイケア1日無料体験できます!
まずは、こちらへご連絡ください
0585-45-9631