

腰痛のおはなし

リハビリテーション科部

気になっていませんか・・・？ あなたの腰！
ちょっと一息、健康にチャレンジ！！

『腰が痛くてツライの』なんてよく聞きますが、およそ8割の人が一生のうち一度は経験すると言われています。残念ながら、私たちが二本足で歩いている限り、腰痛とうまく付き合っていくしかないようです。若い人から高齢者まで幅広く腰痛が聞かれとても身近なものであることは間違いありません。

急に起こる腰痛は医療機関へ受診することをお勧めしますが、慢性的な腰痛には腰痛体操で予防と治療ができるようです。そこで今回、リハビリテーション科では簡単にできる腰痛体操を皆さんに紹介させていただきますので、覚えて試してみてください。（裏面をご参照下さい）



今回は腰痛体操の中でもストレッチについてご紹介いたします。モデルは当院リハビリテーション科の新人理学療法士 金山くんです。

■理念

赤十字の基本理念に基づき、個人の尊厳および権利を尊重し、質の高い医療を提供します

■基本方針

- | | |
|----------------------------|-----------------------|
| 1. 患者様の人権と意思を尊重した病院環境を造ります | 2. 急性期医療を中心に診察を進めます |
| 3. 救急医療の充実に努めます | 4. 地域の医療機関等との連携を推進します |
| 5. 国内外の災害時の医療活動に貢献します | 6. 職員の教育、研修を充実させます |
| 7. 健全経営に留意して、その結果を社会に還元します | |

■私たちは患者さまの権利を尊重します

- | | | |
|-------------------|---------------|--------------------|
| 1. 適切な医療を受ける権利 | 2. 医療に関して知る権利 | 3. 医療行為を自分で選ぶ権利 |
| 4. プライバシーを保証される権利 | 5. 人権を尊重される権利 | 6. セカンドオピニオンを受ける権利 |

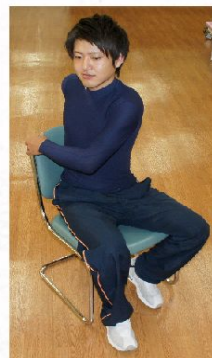
腰が痛くなる原因はいろいろありますが、痛みを予防するためには、日頃の体操と日常生活の注意点が大きな役割を果たします。ここでは体操について説明します。

① 体や足の筋肉を伸ばす（ストレッチ）

- ・息をはきながらゆっくり伸ばします。
- ・無理して伸ばそうとしてはいけません。
- ・それぞれ 20 秒間。

1. 腰ひねり（腰）

背もたれを引き寄せるように体をひねる。



2. 腰まげ（背中・お尻）

背中を丸めるように体を倒す。
（できる人は足を開いて体を倒す。）



3. 膝かかえ（足・お尻）

胸のほうに引き寄せるように膝をかかえる。



4. そりかえり（足）

上になったほうの足を引っ張る。

