

## 寝たまま腰痛予防ストレッチ！

中央リハビリテーション部 理学療法士

と な み  
砥 波  
ゆ み  
裕 美

腰痛が起こった人のうち、およそ半数の人が慢性化するといわれています。これは、自然と腰をかばい、動きや行動を制限してしまうため、背骨やお尻の筋肉など腰まわりの筋肉が固くなってしまい、腰痛が再発しやすくなるからです。

ストレッチは、固くなった筋肉をゆっくりと伸ばし、ほぐしていくので、腰だけでなく骨盤や股関節などの関節を柔らかくし、腰にかかっていた負担をほかの関節にも分散することができるため、腰痛も起こりにくくなるといわれています。

**腰痛予防に効果のあるストレッチを紹介します。**

**腹筋や背筋、太ももを意識して伸ばしましょう。**

**身体状況に合わせて、痛くない程度で選んで行ってください。**

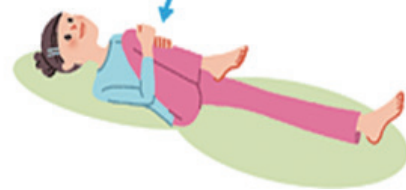
### ★全身を伸ばす

両手を上に上げ、全身を伸ばします。



### ★片ひざを胸にひきつける

片ひざを両手でかかえ、胸の中央にひきつけます。反対側も同じように。



### ★半身ひねり

両手を広げ、片ひざを曲げて、伸ばしている足の方の方向に倒します。両肩は床につけておきます。反対側も同じように。



### ★両足を開く

あおむけで、両ひざを軽く曲げて外側に倒し、両足の裏を合わせるようにします。太ももの内側を伸ばす感じで。



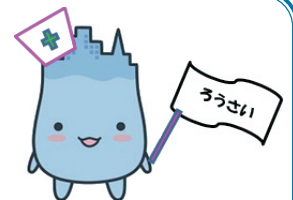
◎痛みのある人は、主治医もしくは当院整形外科にご相談ください

富山労災病院では、毎月、魚津市ケーブルテレビ「NICE-TV」による行政番組「まちかど魚津」に、各診療科の医師が出演し、最新の病気のお話を放送しています。

放送日程：10月1日～10月15日

放送時間：①午前7時 ②午後1時 ③午後5時 ④午後10時

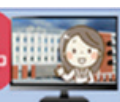
「健康診断結果が届いたら」 健康診断部 長谷部部長



NICE-TV まちかど魚津

富山労災病院からのお知らせ

絶賛  
放送中



富山労災病院ホームページからも  
ご覧になれますのでチェックしてくださいね！