

腰や膝の痛みについて

- ① 腰痛について(原因、運動、日常生活のポイント)
- ② 膝痛について(原因、運動、日常生活のポイント)

腰痛の原因

- ①加齢による**腰椎や周辺組織の老化**から起こるもの
- ②**腰への過度の負担**から起こるもの
- ③**内臓の病気**が影響して起こるもの
- ④**心因的**な原因で起こるもの

老化が原因で起きる腰の病気と対策

変形性脊椎症、脊椎すべり症、脊柱管狭窄症、骨粗鬆症などがあります。

長年使ってきた腰の骨や組織が弱って起こるものですが予防や再発防止をすることができます。

鍛える筋肉は主に腹筋と背筋です。

腹筋を鍛える運動(おへそのぞき運動)

①仰向けに寝て膝を曲げる



腹筋を鍛える運動(おへそのぞき運動)

②息を吐きながらおへそをのぞく
最大20センチ程度あげる



腹筋を鍛える運動(おへそのぞき運動)

③最大5秒程度あげたまま止める

④1セット10回を目安1日2～3セット行う



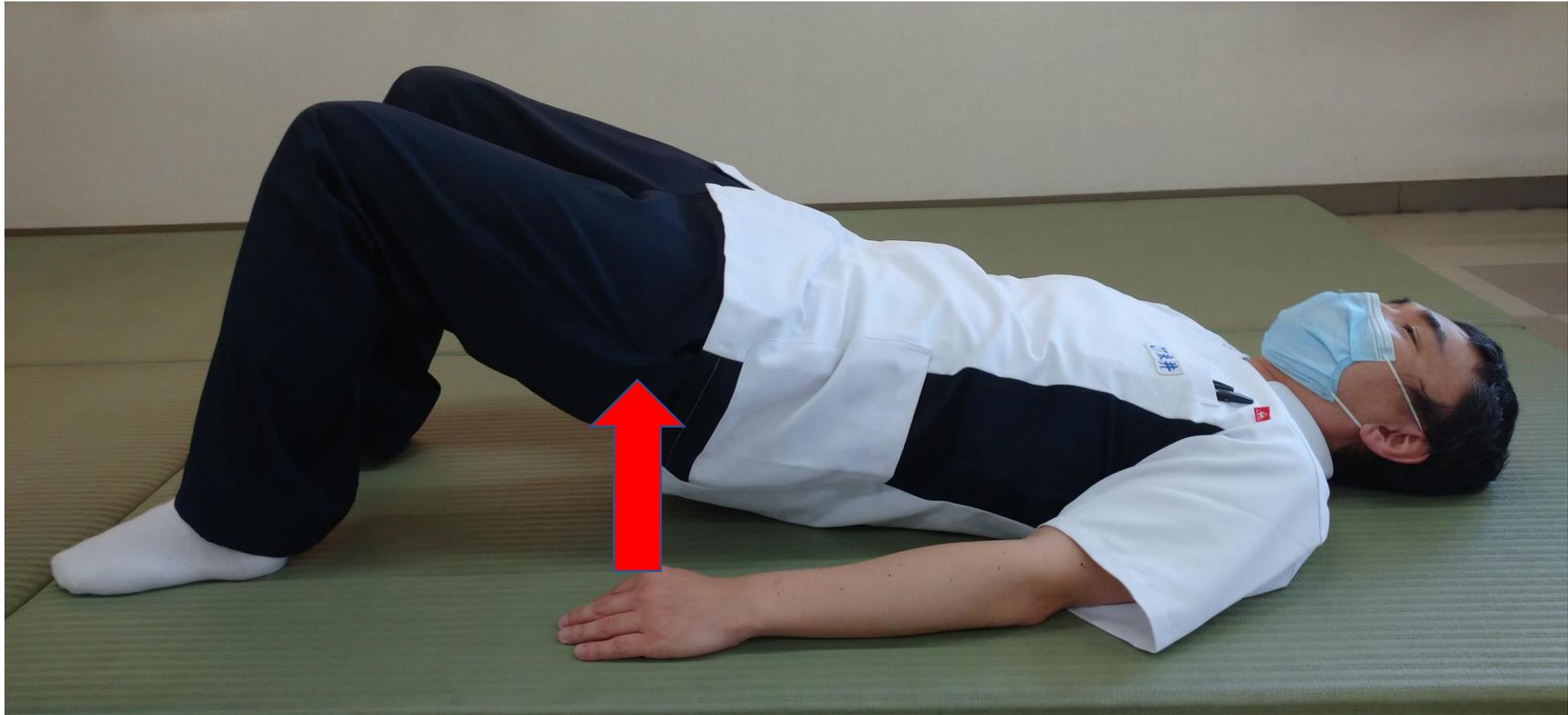
背筋を鍛える運動(お尻上げ運動)

①仰向けに寝て膝を曲げる



背筋を鍛える運動(お尻上げ運動)

②息を吐きながらお尻と背中を最大
10センチ程度あげる



背筋を鍛える運動(お尻上げ運動)

- ③最大5秒程度止めゆっくりとおろす
- ④1セット10回を目安に1日2~3セット行う



腰が痛いときの日常生活の注意点

寝る時の注意点

①膝の下に座布団などを入れて寝ましょう



寝る時の注意点

②または横向きで丸くなって寝ましょう



物を持ち上げる時の注意点

中腰の前かがみで持ち上げない(腰には6倍の重さがかかる)
荷物の近くで、持ち上げる・立つ動作を同時に行いましょう。



普段の座る姿勢の注意点

- 背中に椅子をつけましょう
- 背筋を伸ばした状態で深く腰掛けましょう
- 長時間は同じ姿勢にならず、
適度に体を丸めましょう



洗濯物を干す際の注意点

- 物干し竿を目線の高さにしましょう。
- かごの容量は一度に多くのものを運ばず2回に分けましょう。
- 台を利用して、頻回にかがまないようにしましょう。



床やお風呂掃除の際の注意点

- ・柄の長いモップやブラシを使用しましょう。
- ＊前かがみや手を先に伸ばしながらの作業は、腰に負担がかかります。



畑仕事や草取りの際の注意点

椅子を使用したり、バスマットを下に敷いて作業をしましょう

*前かがみになる姿勢は長時間避けましょう。

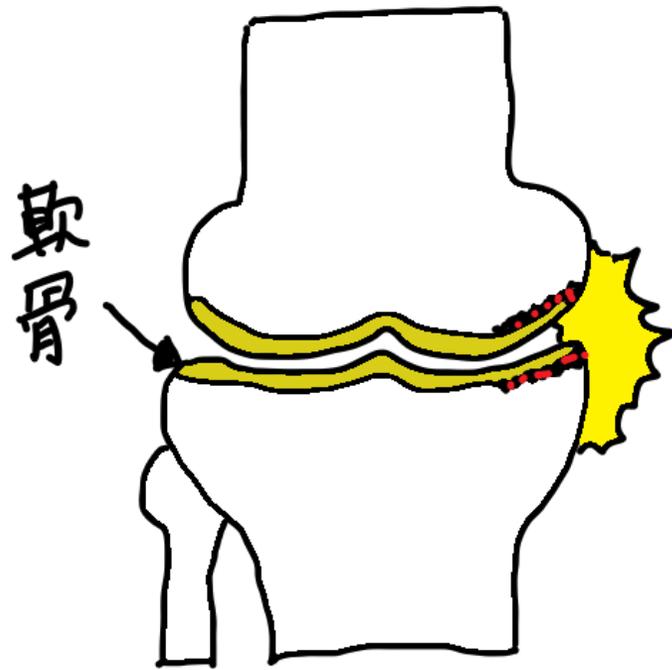
腰痛ベルトの使用について

腰が痛い時には作業時に市販の腰痛ベルトを使用するのも効果的です。



膝痛の原因

膝を動かした時に痛む場合の多くは**変形性膝関節症**です。



日常の膝の曲げ伸ばしや歩く際に**膝関節の軟骨がすり減り、関節の組織に炎症**を起こして痛みが生じる病気です。

加齢による運動不足での筋力の低下も大きな原因です。

膝の内側の軟骨がすり減ると足がOの字に変形するO脚があり、膝の内側が痛くなります。

膝痛の原因

膝の痛みの場合、太もも表面の筋肉である大腿四頭筋が衰えることで起こることが多くなります。

大腿四頭筋は膝関節を支え、膝を伸ばす働きをする筋肉ですが、ここが衰えると関節を支える軟骨がすり減り変形性膝関節症を引き起こします。

大腿四頭筋を鍛える運動(タオル押し付け運動)

- ①足を伸ばして座る
- ②膝の下に丸めたタオルを置く



大腿四頭筋を鍛える運動(タオル押し付け運動)

- ③タオルを下に最大5秒程度押し付ける
- ④1セット10回を目安1日2～3セット行う



大腿四頭筋を鍛える運動(膝伸ばし運動)

①椅子に座る

②片足ずつ膝を伸ばす(つま先は天井にむける)



大腿四頭筋を鍛える運動(膝伸ばし運動)

- ③最大5秒程度膝を伸ばしたまま止める
- ④1セット左右10回目安 1日2~3セット行う



*背筋を伸ばし視線はお腹の方向に向け、背筋に力を入れ過ぎないように注意しましょう

大腿四頭筋を鍛える運動(膝伸ばし運動)

重りの使用

市販で販売している500 g ~ 1 k g の重りを使用するのも効果的です。

10回運動を行って少し疲れる程度の重りを選びましょう。



大腿四頭筋を鍛える運動(ながら運動)

- ・運動をする時間が十分に取れない場合にはながら運動を試みましょう。
- ・歯磨きをしている時、調理をしている時、大腿四頭筋を鍛えるスクワットを10回目安で試みましょう。
- ・痛みに合わせて腰を落とす深さは調整しましょう。また、前の椅子や台所につかまりながら行いましょう。



膝が痛いときの日常生活の注意点

階段の上り下りの際の注意点

- ①上る時には痛くない方の足から踏み出し
下る時には痛い方の足から降りましょう。



*手すりがあれば無理
をせず使用しましょう。

床から立つ際の注意点

- ①前方に椅子を置き、支えに使用しましょう。
- ②痛くない方の足から立ちましょう。



その他の注意点

③調理

長時間立つ際には椅子を使用しましょう。

④畑仕事や草とり

立ちしゃがみの多い場所では椅子を使用しましょう。

膝サポーターの使用について

膝が痛い時には作業時に市販の膝サポーターを使用するのも効果的です。



*市販のサポーターでは効果がない場合には、専門機関(整形外科)の受診も考えてみてください。

※資料は必要な部分をお使いください

※図表など使用したい場合は、各自で出典・引用文献の所有者から
許諾を得て使用してください