

いちりん通信

No.10

介護者のための腰痛予防



「季節の変わり目は、体がついて行かないわ」と言うお声をよく耳にします。こんな時多いのが、急性の腰痛。でも、ちょっとしたことで腰痛は防げるのです。

その1 腹筋を強くする

腹筋は、腰の筋肉と表裏の関係です。腹筋を強くすることで腰を守ることができ、腰痛リスクを減らすことができます。

その2 中腰は禁物！

相手を抱え上げる時、つい中腰の態勢からグッと力を入れた途端、グギッ！
…そんな経験はありませんか？

腰を曲げずに膝を効果的に使ったり、足の幅を広げて支持面を広げたりし、テコの原理を大いに利用しましょう。

その3 冷え・ストレスは、自律神経失調のもと

冷えや日常のストレスは、自律神経の乱れに繋がります。

自律神経は、背中の真ん中を、頭から骨盤にかけて走る神経です。交感神経はアクセル、副交感神経はブレーキの役目を果たしています。冷えやストレスなどの緊張が続くと、血管は縮み、筋肉は硬くなって腰痛を発症しやすくなります。

知らず知らずのうちにリスクは高まっています。気づいた時には許容量を越えていた…なんてことにならないよう、ご注意を！

ちょっとした工夫で、腰痛は防げるのです。

(T・H)

なお当院では、出張で腰痛予防教室を行っております。
ご希望の方は、お問い合わせ下さい。

