

医療法人社団 恵誠会 大西病院 広報誌

地域に笑顔を いつも心に

# ほほえみ

vol.20

夏号 2020.7

TAKE FREE

ご自由にお持ち帰りください

特集

からだのしくみシリーズ⑳

## 腰痛について (後編)

通所リハビリテーション 夏のお知らせ ～活動紹介・作品展～

特集

# 腰痛について（後編）

## ～腰の負担軽減～



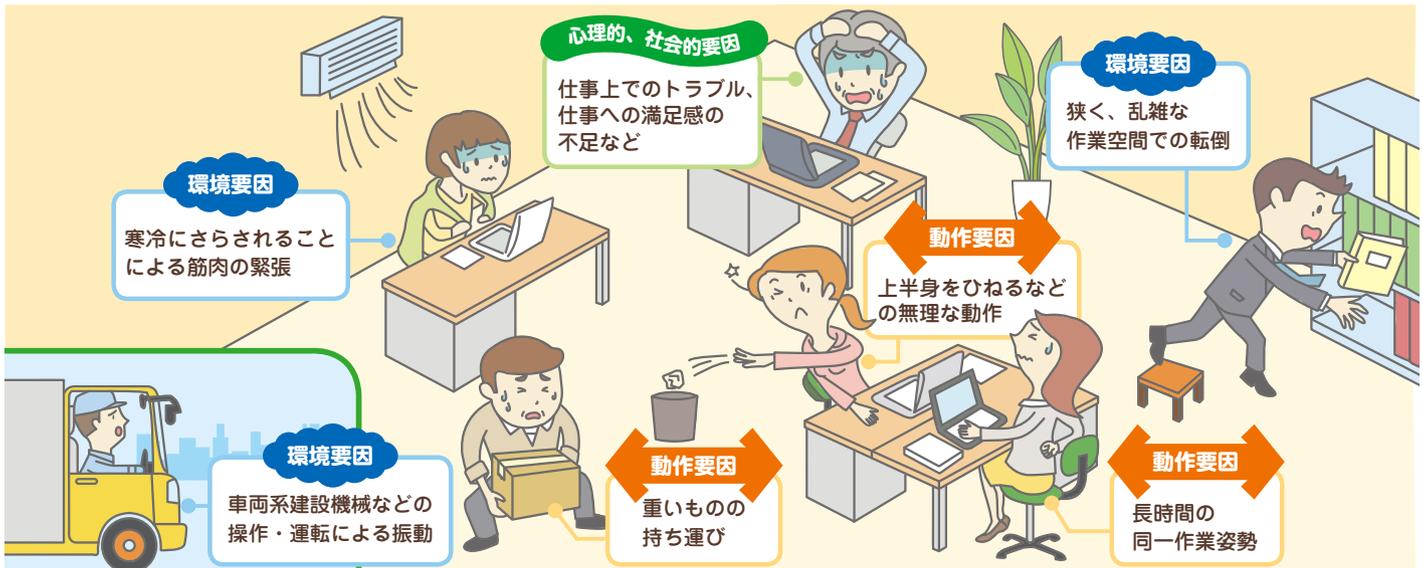
前号で腰痛の仕組みや種類について教えてもらったのですが、腰を痛めない様にするには何に気を付けたら良いのですか？

腰痛の原因を知るためには、まず自分の生活をかえりみるのが第一歩となります。



では一般的な職場環境を例に挙げて生活を見直していきましょう！

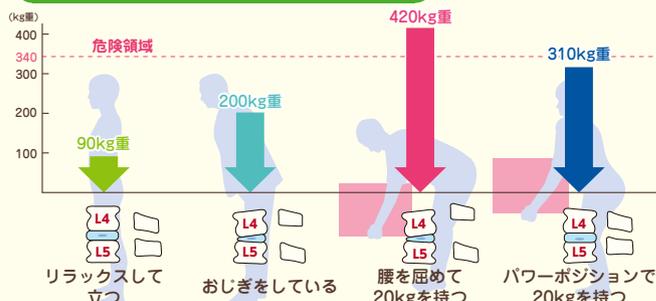
### 働く人の腰痛はこうして起きる！





まず『動作要因』について説明していきますね。初めに知っておいてもらいたいことがあります。この表をご覧ください。動作や姿勢によって椎間板にかかるストレスが違うことを示しています。

### 動作や姿勢による椎間板圧縮力



腰が丸まっている状態がいかに負担が大きいのがわかります。では、その事をふまえ悪い姿勢と良い姿勢を挙げてチェックしていきましょう。



## 重いものを持つ時



### しゃがまないと腰を痛めることに

膝を伸ばしたまま腰だけを曲げて荷物を持ち上げようとするのは、最悪といってもいい姿勢です。軽そうな荷物を持ち上げるときも、油断をしないで膝を十分に曲げ、腰を落とした姿勢になることが大切です。



### 背中を伸ばすと腹に力が入る

腰を落として、骨盤を安定させ、上半身の動きがぶれないようにします。深く膝を曲げて、曲げた膝を伸ばしながら、荷物を体に沿わせるようにして、ゆっくりと持ち上げると、腰への負担がかなり小さくなります。



### 背中が曲がり腹に力が入っていない

腰をしっかり落としても、背中が曲がっていたらNG。背中を曲げると、おなかに力が入っていないために重心が定まらず、荷物を持ち上げた瞬間に腰に負担がかかります。試しに、この姿勢をとっておなかに触れると、力が抜けておなかが柔らかくなっていると分かるはずですよ。

## 方向を変える



姿勢が猫背

箱と体を離して持つ

足の向きを変える前に腰をひねる



曲がる先に人やモノがないかチェック

箱を寄せ体と一緒に方向転換

## 階段を上る

足元と前方をよく見る



体の向きを10~20度進行方向より横に向けて視界を確保

足の向きは「八」の字

## 座っている時

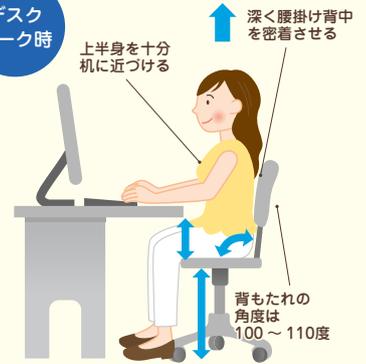
### 正しい姿勢



### 悪い姿勢



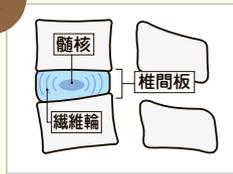
### デスクワーク時



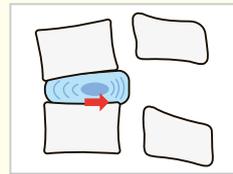
ここで仕事の合間や自宅で出来る体操を一部紹介しますね。

### 忙しい合間の腰痛予防のこれだけ体操

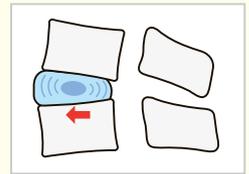
足を軽く開き、膝を伸ばしたまま上体をゆっくり3秒間、息を吐きながら最大限反らします。1～2回しっかり反らします。



通常、髄核は椎間板の中央にあります。



前屈み姿勢によって髄核が後方へ移動し、椎間板のバランスが崩れます。



すぐに反らせば、容易に髄核がバランスの良い中央へ戻ります。

**\*余裕があれば前屈み作業の前にも1回反らしておくと一緒に良いでしょう。**

### 腰痛体操 : デスクワークなどの合間にいすに座ったまま



**1**  
いすを後ろに下げて膝を広げる



**2**  
座ったまま上体をゆっくり深く前に倒して、十分曲げてストレッチ



**3**  
ゆっくり体を起こし、首を回したり、肩を上げ下げして肩もほぐす

## 腹圧について

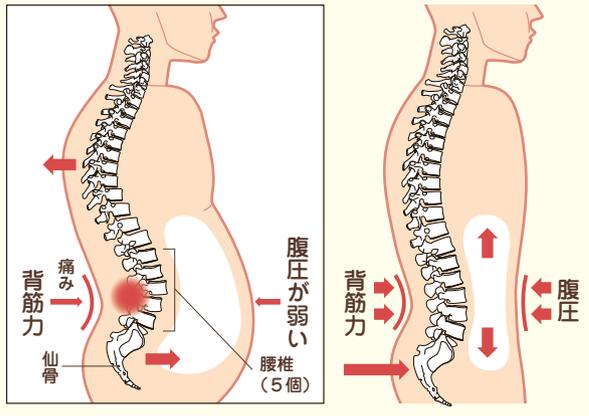


腰を守るために『腹圧』を上げることがとても重要になります。



『腹圧』とは、お腹に力を入れ、腰椎に圧力を加えることで前方からサポートする力の事です。

腹圧？



この図の様に、腰椎を良い位置に保つためには『腹圧』(前)『背筋力』(後)の圧力関係が必要となってきます。『腹圧』が正常であれば背骨を伸ばす方向に力が働きますが、『腹圧』が前方に逃げてしまうと背骨(支持体)に重量がかかり、腰の負担が増します。



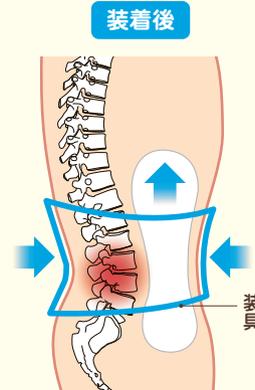
この図はコルセットを装着した状態のイラストになります。コルセットにより、腹圧が高まっている事が分かりますね。なぜコルセットをすると腰痛が緩和するのかという理由と繋がります。納得ですよ！



では次ページにてこの『腹圧』を上げるためのメニューを一部紹介しますね。



腹圧を高め、腰への負担を軽くします。



## 腰の運動とストレッチについて



それでは腰の安定を図るために『腹圧』と『背筋力』を上げるためのトレーニングについて説明しますね。

### トレーニング ① 腹筋強化運動 ～腹筋を強くする運動(10回ずつ)～



- ①まず仰向けになって軽く膝を曲げ、手を太ももの上に置きます。
- ②肩が床から10cm位離れたところまでゆっくり上体を起こし、姿勢をそのまま5秒間保ちます。
- ③5秒たったらはじめの姿勢に戻ります。

### トレーニング ② 骨盤傾斜運動 ～腰の反りを減らす運動(10回ずつ)～

この運動は床に横になって安静にした際に、背中と床の間に手が入るような方に適しています。



- ①まず仰向けになって軽く膝を曲げて腕を体の横に置く姿勢をとってください。次に、背中と床の隙間を埋めるイメージで背中を床に押し付けてください。
- ②おしりをギュッとつぼめながら浮かせて5秒間止めます。
- ③5秒間たったらはじめの姿勢に戻ります。

### トレーニング ③ 下部背筋伸張運動 ～腰の筋肉を伸ばす運動(10回ずつ)～



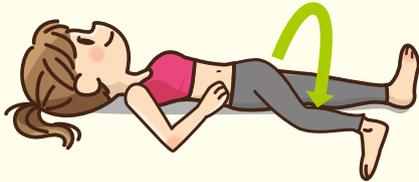
- ①まず仰向けになって、両手で膝を抱える姿勢をとります。
- ②次に膝を胸につけ、5秒間たったらはじめの姿勢にもどります。



またトレーニングとストレッチを並行して行くと更に効果が上がります。

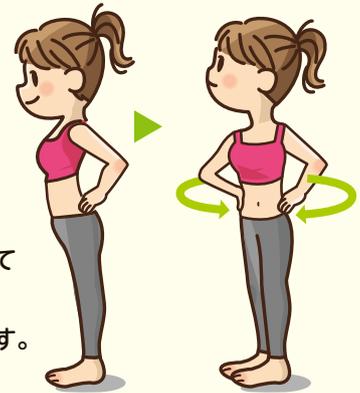
## ストレッチ① 腰

- ① 仰向けに床に横になり、上体の向きを変えずに、腰から下だけをひねります。
- ② 左右、交互に行ってください。



※長時間立っていたり座っていたりする仕事の方は、一定時間経過したら図のようなストレッチをしましょう。

- ① 足を肩幅程度に広げ、腰に手をあてて腰を反らせます。
- ② 同じ姿勢で今度は左右に腰を回します。



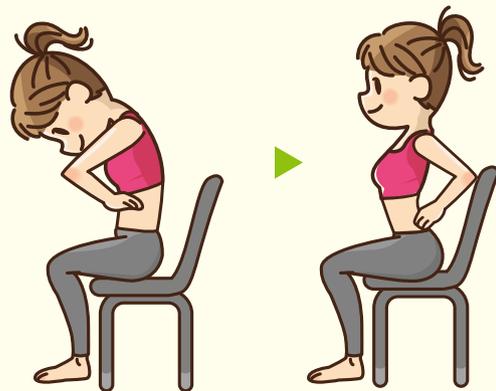
## ストレッチ② おなか



- ① 仰向けに床に横になり、腰の下に巻いたタオルなどを入れて腰を反らせます。
- ② 息を止めずに、ゆっくり時間をかけておなかを伸ばしましょう。

## ストレッチ③ 背骨の前屈／後屈

- ① 椅子に腰掛け、腰に手をあてます。
- ② はじめに、おへそをのぞきこむように腰を丸めます。
- ③ 次に胸を張るように腰を前に反らせます。
- ④ 息を止めずにゆっくり繰り返してください。



## 腰痛とストレスの関係について



次にストレスや不安などから腰痛に繋がる『心理的、社会的要因』について説明しますね。

うう～ん…、ストレスと関係がある様には思えないな…。

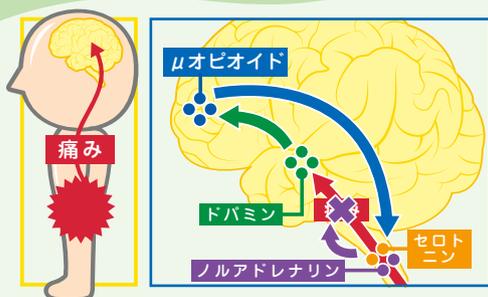


ですよ。ではまず痛みがどのように脳に伝わっているのかを説明し、ストレスと腰痛の関係について紐解いていきましょう。

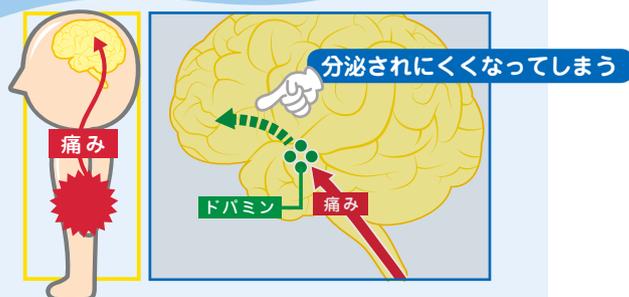
腰から痛みの信号が脳に伝わると、脳からドパミンという神経伝達物質が放出されます。



### 痛みを和らげるしくみ



### ストレスうつ不安を長期間感じると…



こちらは正常に働いている状態ですが、この**ドパミン**に反応して脳内で**μオピオイド**という物質が多量に放出されます。その結果、神経伝達物質である**セロトニン**や**ノルアドレナリン**が放出され、痛みの信号を脳に伝える経路が遮断されます。この仕組みによって、腰痛などの痛みが気にならなくなったり、我慢できたりするようになります。



しかし、ストレス、うつ、不安などを長期間感じていると、脳で**ドパミン**が放出されにくくなって、腰痛が長引いたり、わずかな痛みでも強く感じたりするようになります。

つまり心理的ストレスは、自律神経系のバランスを崩したり、**痛みを抑える脳内物質の分泌を低下させる**などの脳機能の不具合を引き起こし、腰痛の慢性化や再発などの悪循環をもたらします。



## ストレス解消法について



では以下の自分に合った方法でストレスを上手に解消しましょう。

### 解消法①

#### 『ほどほどでOK』と考えること

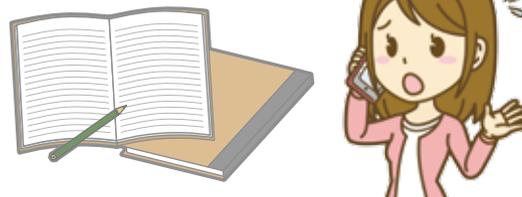
『腰痛でまったく仕事にならないから、もうだめだ』と考えるのではなく、『腰痛はあるけれど、これだけ仕事できた』と考えるようにしましょう。



### 解消法②

#### 『相談したり、書き出してみる』

イライラしたり、人間関係に悩んでいたら、誰かに自分の話を聞いてもらったり、日記やノートに思いを綴ってみると、相手や自分を客観的に見ることができ、気持ちが楽になります。



### 解消法③

#### 『音楽鑑賞、ウォーキングや呼吸法を試してみる』

ワクワクする音楽は、脳内物質ドパミンの分泌を促し、ウォーキングや呼吸法（腹式呼吸）は、セロトニンの分泌を高めます。



# 通所リハビリテーション 夏のお知らせ

書道部活動



## リハビリ風景



## みんなの 作品展



花火

大塚 美津子 さん



色々な折り紙で綺麗な花火が出来ました。



あじさい日和

藤本 文江 さん



あじさいの花の色を工夫して作りました。



しずくのモービル

酒井 妙子 さん



いろいろな色のしずくにして可愛く出来ました。

### 案内

大西病院 通所リハビリテーションは、ご自宅までお迎えに行き、リハビリテーションやレクリエーションを通じて、身体機能の回復や閉じこもりの防止を図ることを目的としている日帰りのリハビリサービスです。ご相談・ご質問等がございましたら当院までお問い合わせください。(問合せ：☎0863-33-9333)

# Topics & Information

## Topic.1 病院周り大掃除 環境整備委員会

6/4



## Topic.2 防災訓練 防火防災委員会

6/25



### あとがき

現在も世界中で新型コロナウイルスと戦っております。経済に多大な影響をもたらし、死活問題となっている方々も多くいらっしゃいます。

この状況を立て直すために今後どういった形でウイルスと共存していくのかが重要視されています。

ウイルスの性質を知り『3密』をベースに新しい生活様式に対応していきたいと思えます。

(広報企画室 江木 堅二)

皆で乗り切りましょう!!

## 外来担当医表

診察室		1 診	3 診
月	午前	大西 敦之	大西 正高
	午後		
火	午前	大西 敦之	大西 正高
	午後		
水	午前	大西 敦之	大西 正高
	午後		
木	午前	大西 敦之	大西 正高
	午後	豊岡 伸一	
金	午前	大西 敦之	大西 正高
	午後		
土	午前	大西 敦之 ※1	大西 正高 ※2
		井上 淳	

※ 上記は予定であり、急遽変更となる場合がございます。

事前にお電話にてご確認ください。

※ 平成30年7月より在宅診療担当(常勤) 山根正隆医師が着任しています。

※ 木曜日午後豊岡医師休診のときは 大西正高医師が代診します。

※ 1・2 土曜日は大西敦之医師・大西正高医師のどちらかの診療になります。

※ 上記以外は岡山大学病院より、内科・外科の医師が診療を行っています。

※ 撮影したCT画像は、岡山画像診断センターの医師が読影を行い迅速な診断が行えます。

2019年4月より毎週土曜日整形外科井上淳医師が診療します。

## 外来診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前(9:00~12:00)	○	○	○	○	○	○
午後(16:00~18:00)	○	○	○	○	○	—

### ■ 休診日/日曜、祝日、土曜午後

(但し、急患の方はこの限りではありません。)

※ 時間外・夜間及び休日等は、当直医及びその時の担当医によって診療が可能かどうかの判断がされます。

事前にお電話にて診療が可能かどうかお尋ねください。

## 当院へのアクセス



### 電車をご利用の場合

JR宇野みなと線、『備前田井駅』下車徒歩約5分。



### バスをご利用の場合

『清水橋』もしくは『田井』にて下車、徒歩約3分。

### シーバスをご利用の場合

『清水橋』もしくは『田井郵便局前』下車、徒歩約3分。

※ 詳細は下記をご覧ください(玉野市内のみの運行です)

<http://www.city.tamano.lg.jp/docs/2014031400041/>



### お車でお越しの場合

国道30号線経由で、岡山市南部からは約20分~30分、  
岡山市街地からは、約40分~50分。  
倉敷・水島方面からは、県道22号倉敷玉野線より、  
国道30号線経由で、約20分~30分。



医療法人社団 恵誠会

# 大西病院

〒706-0001 岡山県玉野市田井三丁目8-11

TEL. 0863-33-9333 FAX. 0863-31-0229

- 大西病院通所リハビリテーション TEL.0863-33-9333 FAX.0863-31-0229
- 大西病院 居宅介護支援事業所
- 訪問看護ステーションほほえみ TEL.0863-33-9335 FAX.0863-33-9313
- ヘルパーステーションほほえみ

<http://www.onishihp.or.jp>

大西病院

検索

<https://www.facebook.com/onishihp>