

神奈川転倒・腰痛災害防止大会 職場での腰痛対策のポイント ～腰痛予防のための姿勢とエクササイズの実践～ 抜粋版

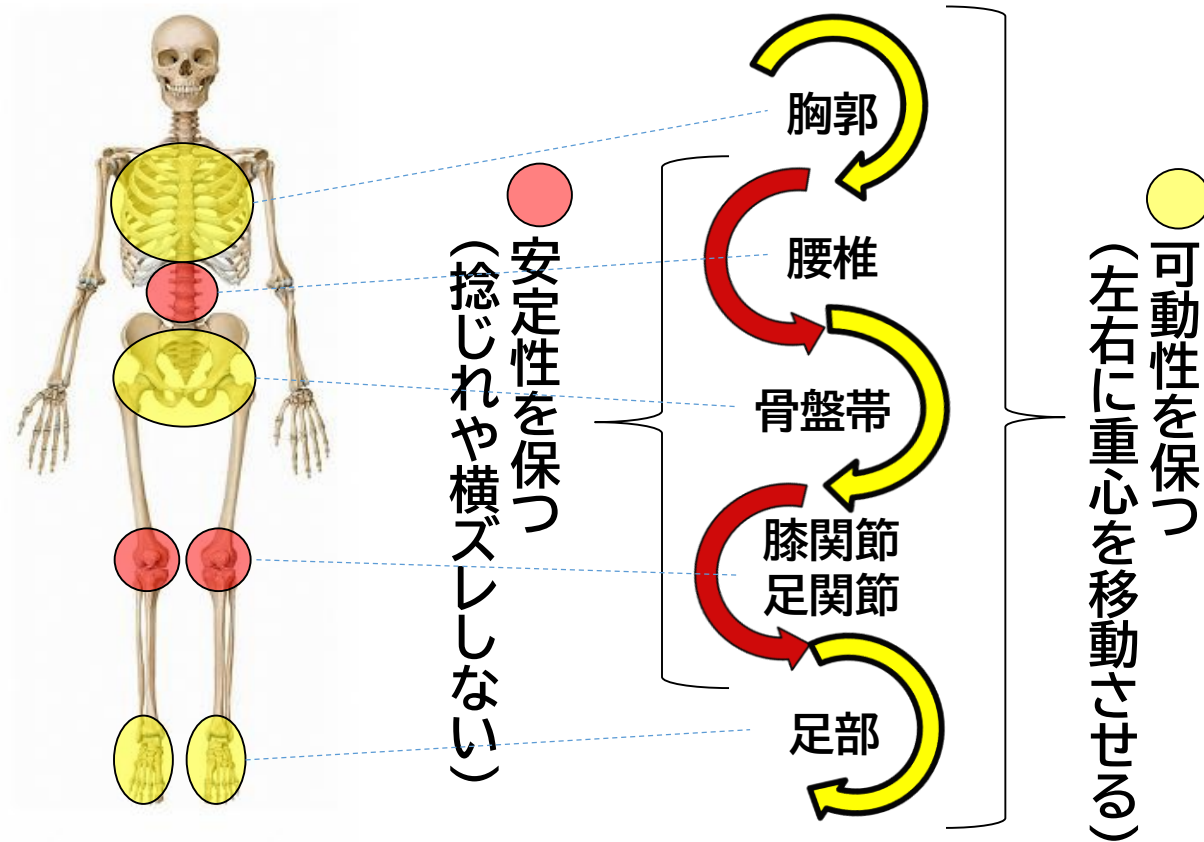


公益財団法人
横浜市スポーツ協会
YOKOHAMA SPORT ASSOCIATION

公益財団法人横浜市スポーツ協会
スポーツ事業部ウェルネスプロモーション課
健康運動指導士・落合春陽
2024.10.10

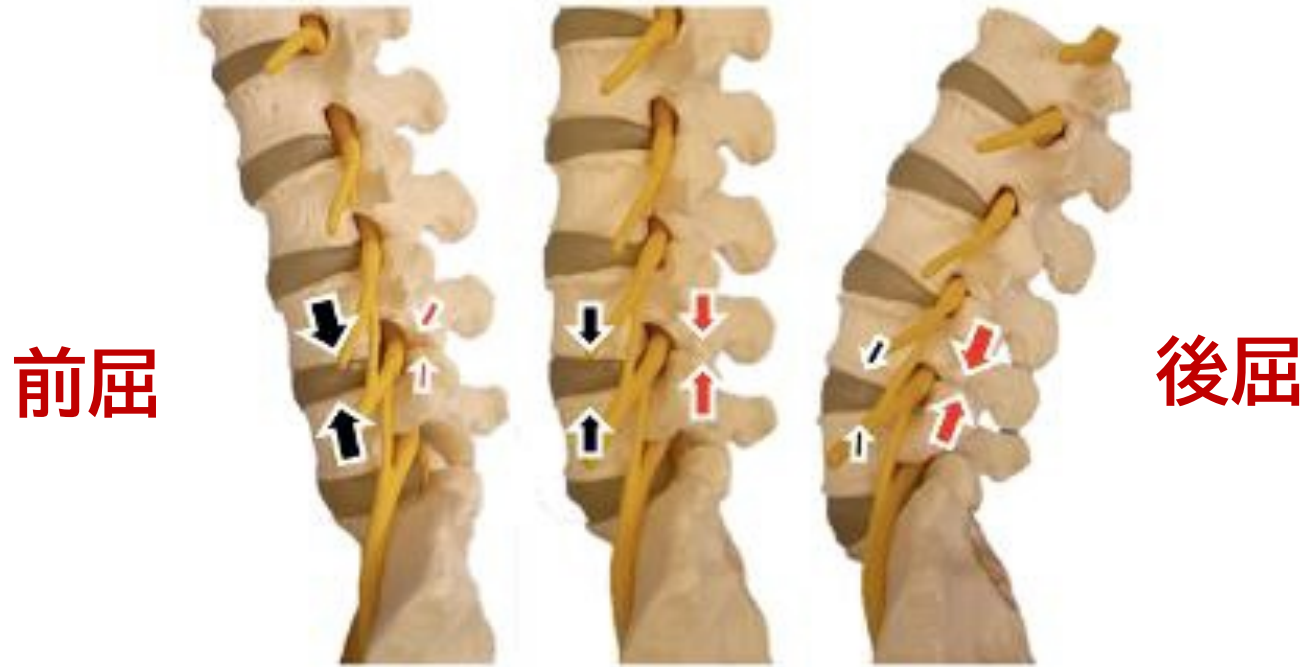
腰痛の発生原因と発生状況

全身の中での左右移動の機能



MOVEMENT, Gray Cook(2010) を一部改変

腰部疾患の基本的な捉え方



分節的な過可動性
+
分節的な安定性の低下

= 局所へのストレス

代表的な腰部疾患

前屈
(屈曲)



後屈
(伸展)



- 腰椎椎間板ヘルニア
- 椎間板(変性)症
- (椎間関節症)
- 腰椎分離症
- 椎間関節症
- 脊柱管狭窄症

- 筋膜、筋間の滑走不全
- 筋の過緊張

など

- 筋筋膜性腰痛

職場における腰痛の発生原因

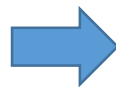
負傷に起因する疾病で最も多いのは腰痛です
(厚生労働省「令和4年業務上疾病発生状況」
データより)

- 長時間の立ち・座り作業
- 重量物の上げ下ろし
- 介護や看護
- 車両の運転
- 職場環境(室温/照度/設備)

負担がかかりやすい姿勢



重量物を持つときのポイント



腰痛予防エクササイズ

上体ひねり（背中から腰の動き）



- 対角の膝の上に片手を置き、もう一方の手でイスの横か後ろを持つ。
- 背筋を伸ばし、後ろを振り返るように体を捻る。

※10～20秒を左右2セット程度実施

ももの後ろ(腰から膝の動き)



- 両手をももの上に置き、片方の踵を床につけるように脚を伸ばす。
- 背筋を伸ばし、正面を向いたまま、上体を少しずつ前に倒していく。

※10～20秒を左右2セット程度実施

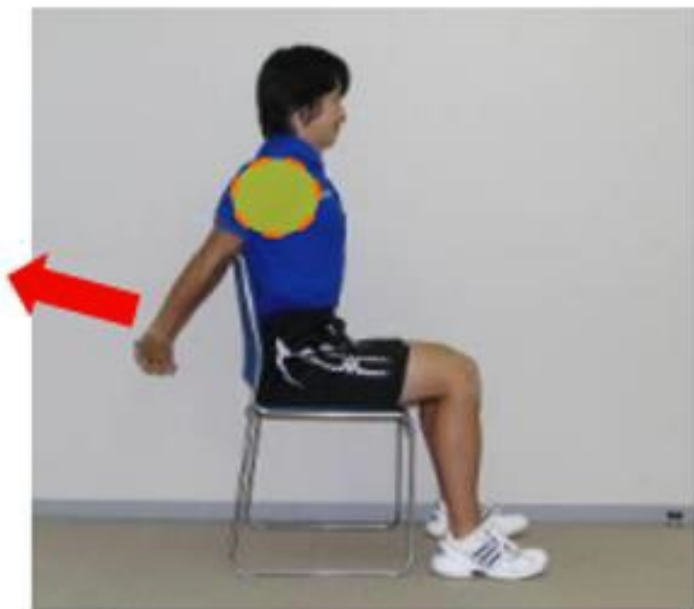
おしり（腰からおしりの動き）



- 片脚を伸ばし、もう一方の脚を組む。
- 組んだ脚の膝の外側に両手を当て、膝を起こす。
- 背筋を伸ばしたままおこない、伸ばした膝に痛みがないように注意する。

※10～20秒を左右2セット程度実施

肩・胸（肩から胸の動き）



- 手を後ろで組み、手を臀部から少しずつ離すようにして、胸を開いていく。
- 肩の力を抜き、腰が反らないように注意する。

※10～20秒を2セット程度実施

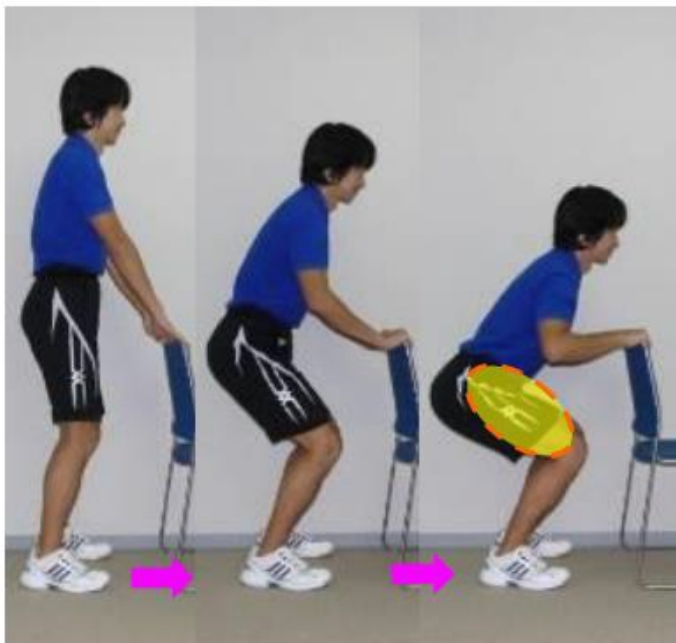
わき腹（脇腹から背中への動き）



- 背筋を伸ばし、片手でイスの横を持つ。
- もう一方の手を上へ挙げ、斜め前方向に伸ばしていく。
- 腰が反らないように注意する。

※10～20秒を2セット程度実施

16. 膝の屈伸（ももの前を強化）



- 足を肩幅程度に平行に広げ、イスにつかまる。
- 膝をつま先と同じ方向に曲げることを意識しながら、浅い屈伸から、徐々に深い屈伸にしていく。

※ゆっくり10回程度実施

健康づくりに関わるお悩みがございましたら、
ぜひ一度、ご相談ください。



(公財)横浜市スポーツ協会 スポーツ事業部ウェルネスプロモーション課
メール：wellness-promotion@yspc.or.jp
電話：045-640-0018