

腰痛のモトを断つ

人は姿勢を保ったり、一つの動作をするのに、無意識に驚くほどたくさんの筋肉、神経を使っています。不意な動作ほど、この調節機能が十分に働かない時、予期しない筋肉や骨格、関節に負担が生じ、腰痛につながるのです。

姿勢のチェック

立ち方



立った状態で足の裏に重心がどのようにかかっているか意識してみてください。親指、小指、かかとの3点に均等にかかっていますか？どこかに偏りがあると、不安定になり腰にかかる負担も大きくなります。靴のかかとの減り方も傾きの一つの目安になります。

3点にバランスよく重心をかけるように、そして、丹田(おへその下あたり)に力を入れるように時々意識すると、バランスのよい姿勢が保たれます。

壁を使って姿勢を直す



壁から自分の足幅分、離れて立ち、背中、両肩、両手のひらを壁につけます。約5分間の姿勢を保つと、背中の曲がりを矯正できます。

歩き方

座り方



前かがみに歩く人は、バランスを保つため後ろに重心がずれて、腰痛を起こしやすい骨盤の傾きになってしまいます。背筋を伸ばし、両足の運び方は「つま先を少し上げてかかとからしっかり踏む」というのが、最も自然な動きです。意識して歩いてみてください。



椅子の背もたれとの間にコブシ1個分の空間をあけて腰掛け、背にもたれます。腰に負担が少なく自然なよい姿勢です

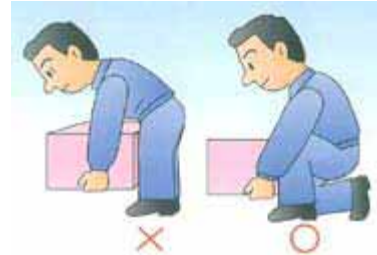
立ち方



高さ15cmくらいの片足置き台を

立ち作業を長時間する場合は、片足を置く台(高さ15cmくらい)を用意して片足を置くようにすると、腰の負担を軽減できます。疲れたと感じたら足を替えます。

物を持ち上げる時



床や低い位置に置いてある物を持ち上げるときは、膝を曲げて全身で持ち上げるようにすると、腰への負荷が小さくなります。

首の運動



首を前後に曲げ、左右へねじり、大きく回す。左右交互に。首、肩の筋肉を伸ばし血管や神経により刺激を与える。

作業空間

人間には空間のゆとりが必要です。狭い空間に体を押し込められた状態での作業は、腰にも大きな負担をかけます。職場では整理整頓、レイアウトを工夫して余裕をもたせることも必要です。

姿勢別に第3腰椎椎間板にかかる負担の違い

