

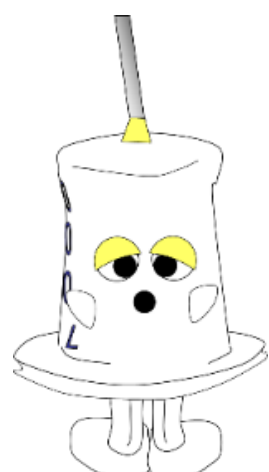
あなたは大丈夫？「自肅腰痛」

腰痛はなぜ起こる？

○腰椎とその周辺の筋肉は、**腰にかかる重さや姿勢などの負担**を受けやすくなっています。

○この部分が、加齢と共に衰えたり、負担が重なったりすると、腰痛が起こりやすくなります。

○腰痛は、身体を酷使している人だけになるわけではなく、**長時間のデスクワークや運動不足、急に運動をした後、短期間で体重が増えたとき**にも起こります。



自衛隊札幌病院公認キャラ
「ちゅうたろう」

外出自肅による運動不足、長時間の椅子・ソファ生活、体重増加などから起こる腰痛は「**自肅腰痛**」とも言えますね！
腰をいたわり、腰に負担の少ない「**新しい腰ラク生活スタイル**」を送りましょう。

自肅腰痛予防と対策

①正しく座る（写真1）

椅子に深く座り、「耳・肩・骨盤が一直線」になっていることを意識しましょう。左右のお尻に均等に体重がかかるようにしてください。「脚を組む」「背もたれにもたれる」座り方は骨盤と腰椎に負担がかかります。



写真1

②長時間座り続けるときは注意！

正しく座っても長時間デスクでパソコンをしたり、ソファでテレビを見たりすると腰への負担が大きいです！

休憩時間をつくり、立つ・歩くなどして姿勢を変えましょう。

③腰を支える筋肉をほぐし、きたえる（写真2）

座りながら簡単にできる方法をご紹介します。

- 1) 片足を上げて10秒保持、ゆっくりおろす
- 2) もう一方も同様に
- 3) 1)、2)を8回繰り返す

毎日少しずつやってみましょう！



写真2

心も体もリラックスして
過ごそう。

