

信越リハビリニュース



腰痛はたくさんの方が経験する困り事の1つで、楽しく生活ができなくなる原因でもあります。この機会に、腰痛について知って頂けたら幸いです。腰痛に対する詳しい運動は次回紹介いたします。

腰痛の原因って？

- 肥満
- 中腰で作業する
- 前かがみ(草むしりなど)
- 重いものを持つ
- 体を動かさない
- 介護



腰痛の原因は、生活や趣味、体型など様々です。畑仕事や介護も腰痛を引き起こしやすいです。

腰痛がでにくい方の特徴

- 健康状態が良好な方
- タバコを吸わない
- お酒を飲む量が少ない
- 定期的な運動を行っている
- 野菜が多い食事をしている



お酒やタバコはほどほどに、定期的な運動が大切です。また野菜を中心とした食事が良いとされています。

(腰痛診療ガイドライン2019改定第2版より)

腰痛には運動が大切！



ストレッチや筋力強化トレーニング、散歩などの有酸素運動が腰痛に有効なことは科学的にも証明されています。具体的な運動は次回紹介します。ただし！動くのが辛いくらい痛い時は無理をせずに休むことも大切です。

リハビリ活動記録：おらが会と連携

令和3年4月から社会福祉法人おらが会との連携を開始しました。

おらが会の利用者さんとの交流や心身の健康を維持向上するためにリハビリテーション科スタッフが、おらが庵に伺い運動の相談や体操を行っています。



こんな活動もしています！



●リハビリテーション科ではミニ講座の依頼を受け付けております。健康体操や腰痛予防など様々なテーマで講話や体験、実技を行うことも可能です。どうぞお気軽にお声掛けください。TEL:026-255-3100

●今回のようなお話は病院ホームページにまとめて掲載しておりますので、その他の情報についてもご興味があれば確認してみてください。