

『腰痛予防について ～日常生活での実践～』

聖隷佐倉市民病院 リハビリテーション室 室長 白井 智裕

読者アンケートに寄せられた「あなたの知りたい気になる健康情報」に、聖隷佐倉市民病院がお答えします。今回は腰痛予防についてです。



寒さの厳しい日々が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか？冬の季節は気温の低さから身体がこわばりやすく、「身体が動かない、痛む」などという方もいるかもしれません。中でも腰痛は人生に一度は経験するといわれ、原因も多岐にわたります。また一度腰痛になると活動が制限され、そのことがさらに痛みを助長する、という悪循環に陥りやすいこといわれています。そこで今回は、日常生活で簡単に実践可能な腰痛予防についてご紹介します。

1.腰痛を予防するための日常生活の注意点

◆重い物を持ち上げる時

立位姿勢で床にある重い物を持ち上げる時は、体を折り曲げるのは避け、写真①のようにしゃがんで体の近くで持ち、立つようにしましょう。また長時間の前かがみ姿勢も腰痛を起こしやすいので、何度か体を起こすなど姿勢を変えるようにして下さい。

◆立った時の姿勢

普段の姿勢も重要です。可能な方は写真②のように壁に背中を向けて立ち、踵、お尻、肩、頭がついた真っすぐな姿勢を心がけましょう。



写真①



写真②

2.腰痛予防の運動

運動として写真③④の椅子で行える下肢のストレッチ、写真⑤の腹筋が主の体幹運動と、歩行を紹介します。

◆ストレッチ

⇒約30秒間静止して下さい。痛みを感じない程度に伸ばします。

◆体幹運動

写真⑤:座った姿勢から、後方へ姿勢を保てる程度に少し身体を倒します。そのまま20～30秒保持します。

◆歩行(有酸素運動)

お話ししながらできる程度の速度で20分程歩くと良いです。

いかがでしょうか??

腰痛予防について説明させていただきました。参考にしてみてください。

《注意点》

現在腰痛が引かず日常生活に支障がある、腰痛だけでなく下肢に痛み、しびれがある、という方はまず近医にて相談の上、運動を実施するようにして下さい。

写真③:大腿後面



写真④:ふくらはぎ(下腿後面)



写真⑤:腹筋



『ご存知ですか？ 認定看護師 ～あなたの健康応援隊～』

聖隷佐倉市民病院 専門・認定看護室 糖尿病看護認定看護師 高橋 弥生

みなさまは、認定看護師の存在をご存知でしょうか。
認定看護師とは、特定の分野において熟練した看護技術や知識をもち、日本看護協会*の審査に合格した看護師です。

当院では、現在、右記の6領域の認定看護師が活動しています。

外来では、患者さんやご家族の困りごとを始め、病気や治療、生活に関する相談ができる看護専門外来を行っています。また、入院中の方には安全に治療を受け、安楽な入院生活が送れるよう病棟看護師と共に看護を提供しています。

その他、昨年からは、病気の有無にかかわらず、“より良い健康を自分で創り、元気で豊かな人生を引き寄せよう”という目的で、『認定看護師によるわくわく健康教室』を年に2回開催しており、当院に通院・入院されている方に限らず、地域のみなさまと直接お話できる場を設けました。

認定看護師は、みなさまが自分らしく豊かな毎日を送っていただくための健康応援隊です。

当院におかかりの方で、病気や治療、生活に関する困り事がありましたら、近くの職員へお声かけください。おかかりでない方も、是非、健康教室にご参加ください。今後、STaD内で各領域の認定看護師の紹介をさせていただきます。楽しみにお待ちしております。

当院に所属する認定看護師の領域

認定看護師の領域
糖尿病看護
皮膚・排泄ケア
認知症看護
乳がん看護
手術看護
がん化学療法



当院の看護専門外来

外来名称	担当認定看護師
ストーマ・スキンケア外来	皮膚・排泄ケア認定看護師
乳腺看護外来	乳がん看護認定看護師
生活習慣病センター	糖尿病看護認定看護師
CKD（慢性腎臓病）看護外来	糖尿病看護認定看護師
がん看護相談外来	乳がん看護認定看護師 がん化学療法認定看護師

*日本看護協会:看護の資格をもつ個人が自主的に加入し運用する、日本最大の看護職能団体

聖隷佐倉市民病院

『「脳ドックとがん検診」』

2016年2月20日(土)に、2015年度第5回市民公開講座を開催致します。
『外科医の私がみなさんに伝えたい「脳ドックとがん検診」』と題して、聖隷佐倉市民病院副院長兼健診センター所長有田誠司が、講演を行います。
がんで亡くなる方はここ長年日本人の死因の1位となっています。がんは老化とともに発症する疾患ですが、たとえ発がんリスクの高い基礎疾患や遺伝要因があっても、生活習慣の改善や早期発見・早期治療により発症および重症化の予防が可能になっています。

また最近の研究では、認知症も発症するずっと前からの生活習慣の積み重ねが関係するといわれています。

今回、それらを予防するための検診の重要性と普段の生活での心がけなどを、これまで30年間患者様と接し続け、「予防医療」の重要性を痛感した外科医ならではの視点で皆様に分かりやすくお伝えします。

どなた様も無料でご参加いただけます。是非ご来場ください。

日時：2016年2月20日(土) 14:00～15:30(開場13:30～)

場所：聖隷佐倉市民病院 6Fホール

入場無料・申込不要・定員100名・駐車場有料(¥100/8時間まで)

ロビーコンサート開催♪

2016年2月27日(土)、聖隷佐倉市民病院1Fロビーにてロビーコンサートを開催致します。今回は、「木管楽器アンサンブル はなみずき」様による演奏を行います。様々な木管楽器から繰り広げられる音色を、ご堪能ください。入場無料で、どなた様もご参加頂けます。是非、皆さまお誘いあわせのうえお越しください。

●日時：2016年2月27日(土) 14:00～15:00

●場所：聖隷佐倉市民病院 1Fロビー

●お問い合わせ：☎043-486-1151(代表) 総合企画室

主催：聖隷佐倉市民病院 / 後援：佐倉市

～家族の健康コンシェルジュ～
聖隷佐倉市民病院健診センター

認知症
男性のがん
女性のがん

第五回
市民公開講座

外科医の私がみなさんに伝えたい
「脳ドック」と「がん検診」

副院長 兼 健診センター所長 有田誠司

その他いろいろ
お見逃しなく!

キラーン!

聖隷佐倉市民病院 6Fホール

2016年2月20日(土) 開場 13:30 開始 14:00

入場無料
申込み不要・定員100名

【お問い合わせ先】 総合企画室 043-486-1151(代) ※番号のお掛け間違いにご注意ください

SEIJI ARITA