

知るとうれしい リハビリニュース [リハビリテーション科]

腰痛予防について 腰痛がある方も 腰痛がない方も…

今回は「腰痛」をテーマにその予防方法をご紹介します。

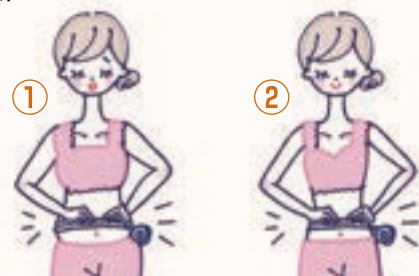
労働災害でも最も多いといわれている「腰痛」。皆様もご経験がありませんか？

腰痛の原因は、主に特異性と非特異性に分類されます。

- ◆特異性とは… 器質的な原因があって症状が出現するものを指します。椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症などレントゲン・MRIなど画像にも表れます。
- ◆非特異性とは… 機能的な原因によるものを指します。いわゆる筋肉や腱の炎症が原因になります。画像所見に表れにくいことが多いようです。

腰痛全体の約7割が非特異性腰痛であることが報告されています。

腰痛の原因には筋力低下が深く関係します。皆様もご自分の腹囲を測ることで簡単に腹筋の状態を把握できますよ！



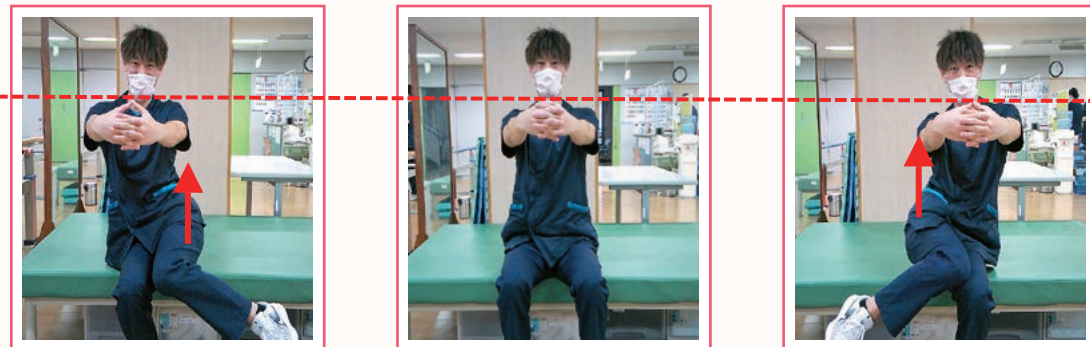
左のイラストを参考にセルフチェックしてみましょう！

- ①力をぬいてウエストを測る。
- ②思い切りお腹を引っ込めてウエストを測る。

結果:7cm以上の差があった方は要注意です!!

著しい筋力の低下が疑われます。しっかりストレッチと筋トレを行って腰痛予防を積極的に行っていきましょう。

最後に効果的な運動をご紹介します。



肩の高さを変えずに片方のお尻を浮かせて腰周囲の筋肉の収縮を促します。左右片側ずつ5秒キープで5回程度から始めてください。床に脚を伸ばして座って「お尻歩き」をすることも有効です。是非お試しください。

わ・た・し Channel Vol.07

～私たちのリフレッシュ法～ 臨床検査科

明けましておめでとうございます

心も体も健康第一!今年も臨床検査科は、仲良く、朗らかに上手に息抜きをしながら、患者さんへの真心を忘れずに、研鑽に励み前進して参ります!今年もよろしくお願い致します。

～私のリフレッシュ法～

芸人さんのラジオを聴く

私は昔からお笑い番組を見るのが大好きだったのですが、子育てが始まるとなかなかそんな時間は持てなくなってしまいました。

そこで寝かしつけの時、片耳で好きな芸人さんのラジオを聴くことでお笑い欲を満たしています。ただ、笑いすぎると眠れなくなるので注意です。最近よく聴くのは「安住紳一郎の日曜天国」という番組で、視聴者から寄せられる日常のクスッと笑えるエピソードが心地よく、寝る前にちょうどいいです。

[検査科:Pさん]

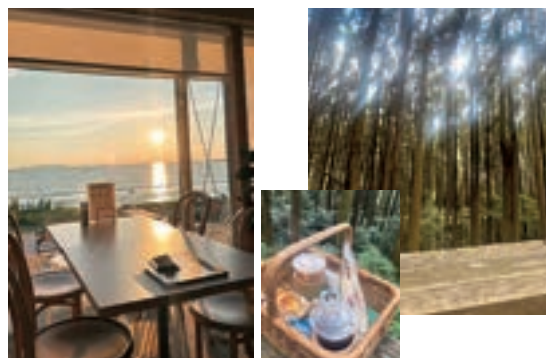


～私のリフレッシュ法～

カフェ巡りをしてのんびり過ごす

カフェ巡りをしてのんびり過ごす時間が私の息抜きです。薬院や天神のカフェを中心に行くことが多いですが、最近は自然の景色が見えるカフェにハマっていてよく行きます。特に糸島にある森の中のカフェや、福津の海辺のカフェでのランチがとても良く、お気に入りのカフェの1つになりました。

[検査科:Kさん]



～私のリフレッシュ法～

大好きな紅茶でティータイム

休日の少し遅く起きた朝は、大好きな紅茶選びから始まります。その日の気分により茶葉を選び、ミルク、レモン、生姜、蜂蜜、フルーツ等をトッピングして楽しみながら、ゆっくり朝食をとることで慌ただしい日常を忘れ、心と体をリセットしています。紅茶の中には、渋みや旨味成分の元であるタンニン(カテキン)、紅茶特有の色素で、強い抗酸化作用のあるテアフラビン・テアルビジン、リラックス効果のあるテアニン、覚醒作用のあるカフェイン、その他ビタミンB群やビタミンK、ミネラルが含まれています。体に良いものも多く含まれているため、皆さんも是非!好みの茶葉を選んでリフレッシュしてみてください。

[検査科:Uさん]



～私のリフレッシュ法～

野球観戦(もちろんホークス戦)

野球観戦をすることが私のリフレッシュ法です。福岡県民として、もちろん福岡ソフトバンクホークス一筋です。一人暮らしの時は全試合録画して何度も見返していましたが、今はクライマックスシリーズ・日本シリーズのみでとどめています。開幕と球場でのビールが待ち遠しいです。

[検査科:Fさん]

