



2026.8 No.53

えんしゅうびょういん 情報紙

【担当:リハビリテーション科】

☆腰痛を予防していつまでも「笑顔」に☆

腰の痛みでお悩みはありませんか？ 厚生労働省の調査によると、腰痛は男性で最も多く、女性では 2 番目に多い、誰もが経験する身近なトラブルです。しかし近年の研究で、腰痛の常識は大きく変わってきています。今回は、理学療法士の視点から最新の腰痛予防のヒントをお届けします

<知っておきたい！腰痛の最新常識>

①レントゲンや MRI の画像と「痛み」は一致しないことが多い

腰痛経験者の約 85%は、画像検査をしても明らかな原因部位が特定できない「非特異的腰痛」です。つまり、「画像で異常がないから痛くないはず」でもなければ、「変形しているから治らない」わけでもありません。

②「痛いからとにかく安静」は、非常識！

腰が痛むとベッドで安静にしがちですが、「安静は最小限にして、できるだけ普段の生活や仕事を続けること」が推奨されています。過度の安静や「動くと悪化するかも」という不安は、筋力を低下させ、逆に腰痛を長引かせる可能性があります。

③痛みは「ストレス」にも影響される

腰痛には、睡眠不足や疲労、不安、職場での心理的ストレスなども深く関係しています。リラックスして過剰な力を抜き、筋肉を緩めることが大切です。

④「同じ姿勢」や「不自然な動作」に注意

荷物の持ち上げ作業だけでなく、長時間のデスクワークや運転など、同じ姿勢を続けることも腰の負担になるため、30 分に1回は姿勢を変える等の注意が必要です。

＜自宅や職場でできる！簡単・腰痛予防体操＞

ストレッチや適度な運動は、硬くなった筋肉をほぐして血行を改善させ、腰まわりの神経の緊張を和らげる効果があります。また、お尻や太ももの柔軟性を高めることで、骨盤がスムーズに動くようになり、日常生活で腰にかかる負担を減らすことができます。呼吸を止めず、心地よく無理のない範囲から動かしていきましょう。

①膝抱え運動（腰とお尻を緩める）

仰向けに寝て、片方の膝を両手で抱え、胸に近づけるようにして 20 秒間キープします。左右とも行い、お腹の力を抜いて腰やお尻の筋肉をじんわりと伸ばしましょう。



②お尻上げ運動（ヒップリフト：5 秒間×10 回×2～3 セット）

仰向けで両膝を立て、息を吐きながら 5 秒間お尻を持ち上げます。お尻やももの裏側の筋肉に意識を向けます。



③椅子に座って太もも裏（ハムスト）伸ばし

椅子に浅く腰掛け、片方の足を前に伸ばしてつま先を上に向けます。背筋を伸ばしたまま、上半身をゆっくり前に倒し、太ももの裏を心地よく伸ばします（左右 15～20 秒）。



④全身運動「ウォーキング！」

全身の血液循環を良くして脳のリフレッシュにもつながる「ウォーキング」を 1 日 15～20 分程度取り入れるのが非常に効果的です。

- ・ 歩き方のポイント：遠くを見て、腕を大きく振り、やや大腿で歩きます。
- ・ おすすめの強さ：少し汗ばむ程度、または「心地よい」と感じる速度



（引用・参考：公益社団法人 日本理学療法士協会「理学療法ハンドブック シリーズ 3 腰痛」）

【監修：ふれあい編集部】