

そ~らの家共催セミナー

# 『腰痛スツキリ!!!』




吉祥寺千賀整形外科  
理学療法士  
佐藤 靖洋  
内堀 淳



~本日のプログラム~

- 第1章 腰痛のタイプを知ろう!!
- 第2章 腰痛劇場『腰痛は突然に...』
- 第3章 腰痛スツキリ体操!!
- 第4章 日常生活での注意点!!



## 第1章

腰痛のタイプを知ろう!!

『腰痛』といっても様々な症状や原因、経過があります！

あなたの腰痛はどのタイプにあてはまるでしょうか？

これから、いくつかの質問をいたしますので、検証していきましょう～。

注：これから言うことはあくまで目安となります。



Q1.  
体を前に曲げると腰が痛い。

YES

NO

背中や脚にも痛みや痺れがある。

YES

NO

タイプA

タイプB

次の質問へ

Q2.  
体を後ろに反らすと腰が痛い。

YES

NO

背中や脚にも痛みや痺れがある。

YES

NO

タイプC

タイプD

次の質問へ

Q3.  
腰をひねったり、体を横に傾けると腰が痛い。

YES

NO

背中や脚にも痛みや痺れがある。

YES

NO

タイプE

タイプF

次の質問へ

Q4.

- ・心理的ストレスや不安がある。
- ・気持ちが不安定である。

YES



タイプG

NO



タイプH

いかがでしたか？  
ご自分のタイプはわかったでしょうか？

では、これから**結果**を  
発表したいと思います。。

## タイプA

## 椎間板ヘルニアの疑い

- ・20代～中高年にかけて幅広く起こります。
  - ・体操で機能を維持することが大切です。
  - ・重篤な神経障害が起こる症例もあります。
- ➡ ・前かがみの動作を避ける。  
・腹筋を強化する。

## タイプB

## 屈曲型の慢性腰痛の疑い

- ・若い人に多い慢性腰痛。
  - ・お尻や太ももの裏側の筋肉が凝っていることが多いです。
- ➡ ・前かがみの動作を避ける。  
・お尻や太ももの裏側の筋肉をほぐす。

## タイプ C

### 脊柱管狭窄症の疑い

- ・老化などが原因で起こります。
  - ・痺れや排尿障害がある場合、手術が検討されます。
  - ・背筋を強化すると症状が改善されることもあります。
- ➡ ・背中を反らす動作を避ける。  
・医師と相談の上、背筋力をつける。

## タイプ D

### 伸展型の慢性腰痛の疑い

- ・年齢が進むにつれて増えてくる慢性腰痛。
  - ・腰や股関節の前側の筋肉が強張っていることが多いです。
- ➡ ・背中を反らす動作を避ける。  
・股関節を動かす。  
・腹筋をほぐして強化する。

## タイプ E

### 脊椎分離症、脊椎すべり症などの疑い

- ・スポーツをしていた人に多いです。
  - ・脊椎分離症、脊椎すべり症は脊柱管狭窄症を起こす病気の一つです。
- ➡ ・腰をひねるような動作を避ける。  
・温めたり、軽いストレッチなどを行う。

## タイプ F

### 回旋型の慢性腰痛の疑い

- ・幅広い年代に起こる慢性腰痛。
  - ・ゴルフなどが原因のこともあります。
  - ・姿勢やフォームを見直します。
- ➡ ・腰をひねる動作を避ける。  
・姿勢を正しく保つ。  
・腹筋と背筋をまんべんなく強化する。

## タイプ G

### 心因性腰痛の疑い

- ・ストレスが主な原因の腰痛。
- ・ほんの小さな傷がストレスによって増幅されている状態です。
- ➡ ・体操で気分転換する。  
・考え方を変える。

## タイプ H

### 赤信号の腰痛の疑い

- ・重篤な病気のサインとして現れている腰痛の可能性が**あります**。
- ・脊椎圧迫骨折      ・大動脈瘤
- ・癌の脊椎転移      ・尿路結石
- ・感染性脊椎炎      など
- ➡ 即病院へ。

## 第2章

### 腰痛劇場

腰痛は突然に…

### 第一話

『ギックリ腰』

## 主な登場人物



名前:A子さん

・自宅で掃除をしている最中に物を持ち上げようとして『ギックリ腰』になってしまいました。

Aさんは、ご自宅で掃除中に『ギックリ腰』になってしまったみたいですね。

では、『ギックリ腰』について少し詳しくご説明します。



腰痛先生

『ギックリ腰』とは…



\*『ギックリ腰』とは急性腰痛ともいわれており、不意な動作や、ひねり動作で急に起こることが多いです。

そうなのねえ…



『ギックリ腰』 ⇒ ~~病~~

病院では、「筋筋膜性腰痛」や「腰椎捻挫」といった診断名を受けることとなります。

クイズ

ALL ENTERTAINMENT QUIZ

Q. 『ギックリ腰』ってどうしてなっちゃうの??



A. 『ギックリ腰』の原因には大きく3つに分けられます。



## ① 筋肉疲労

- 少しずつ溜めた疲労による腰痛

## ② 骨格のゆがみ

- 身体の柔軟性低下、筋肉のアンバランスによる腰痛

## ③ いきなりの過負荷

- 急な動きや急な方向転換による腰痛



Q. 『ギックリ腰』になったら安静にしてた方がいいのかしら??



A. 少しでも動けるようになったら無理のない範囲で動くようにしましょう。

安静にしすぎると慢性的な腰痛なることも...



※起き上がれないほど痛みが強いときは無理に動かないで下さい。

『注意！！』



急激な痛みが生じる腰痛は重篤な病気のサイン!?

- 脊椎圧迫骨折
- 感染性脊椎炎
- ガンの脊椎転移
- 大動脈瘤
- 尿路結石

『ギックリ腰』かなと思って、一度病院で診察を受けていただくことをお勧めいたします。

などの病気の可能性も...



Q. 腰が痛いときは温めた方がいいの？  
冷やした方がいいの？



A. 腰の腫れや熱が無い時は**温めた方**  
**が血行が良くなり、痛みが和らぎます。**

温める時間は**15~20分**  
で、楽な姿勢で行いま  
しょう



Q. 冷やしてはダメなの？

ダメではありません！  
悩んだときは気持ちの  
良い方を選んで下さい。

## 第2話

# 『 脊 柱 管 狭 窄 症 』

## 主な登場人物



名前: B男さん

・3年前から病院にて『**脊柱管狭窄症**』  
と診断され、腰痛に加え、脚の痺れに  
も悩まされています。



B男さんは『**脊柱管狭窄症**』という腰痛に悩まされているようです。


では、『**脊柱管狭窄症**』について、詳しく説明していきます。

**腰痛先生**

『**脊柱管狭窄症**』とは…

脊椎や神経の通り道である**脊柱管**が変形して、神経が**圧迫**された状態です。

なるほどねえ…



**クイズ**  
ALL ENTERTAINMENT QUIZ

Q. 腰痛だけでなく脚も痺れるんですけど、特徴的な症状とかはあるんですか??

特徴的な症状は…

腰痛のほかに…

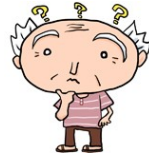
- 脚などの痛みや痺れ
- 間欠性跛行**  
かんけつせいはいこう

などがあります。

**間欠性跛行**とは…  
脚の痛みや痺れにより、歩き続けるのが困難になってしまう  
しかし、少し休むと再び歩けるようになる症状



Q. 「間欠性跛行」によって、しばらく歩くと脚が痺れて歩けなくなるんだけど、どうしたらいいの??



A. **無理のない範囲で歩くようにしましょう!**

歩ける時間、休んで痛み・しびれを無くなる時間を把握しましょう!



また、自転車に乗ると、比較的楽だと言われています。



Q. 治療法はどのようなものがあるの??



**治療法は・・・。**



•薬物療法  
•神経ブロック療法  
•リハビリ<sup>など</sup>  
保存療法で改善がみられます。

しかし・・・



効果が得られず、疼痛が強く、神経障害により、**歩行困難や排尿障害**が生じた場合は**手術**を検討します。

最終話

『リハビリ』

ファイブス  
ALL ENTERTAINMENT QUIZ

Q. リハビリってやった方がいいの??



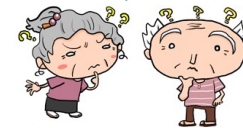
A. **もちろんです。**

お腹周りの筋肉を強化し、腰に負担のかからない正しい姿勢を獲得することで、腰痛の緩和や再発予防にもなります。



ファイブス  
ALL ENTERTAINMENT QUIZ

Q. 家でもできる体操とかはあるのですか??



A. では、リハビリの専門家である佐藤先生に聞いてみましょう!!



## 第3章

# 腰痛スッキリ体操！！

## 腰痛スッキリ!!体操

### ① お腹引き締め体操

タイプA~G



仰向けに寝て、両膝を立てます。  
鼻から息を吸います。

口から息をゆっくりと吐きながら、下腹をへこまします。

### ② 背骨・骨盤を動かす体操

A、B、C、D



骨盤を後ろに傾けて背中を少し丸めます。

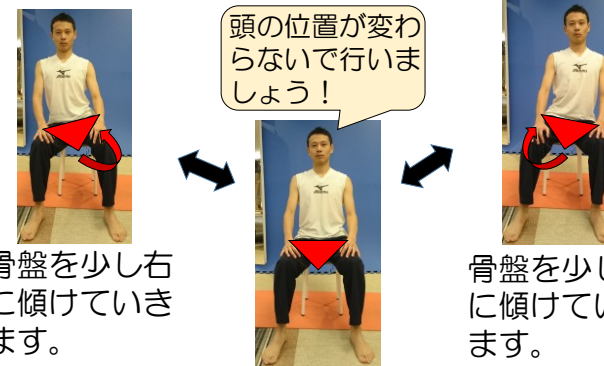
坐骨で座る意識をしましょう！

骨盤を前に傾けて背筋を少し伸ばします。

※ 呼吸に合わせて無理のない範囲で行っていきましょう！

### ③ 背骨・骨盤を動かす体操

E、F



骨盤を少し右に傾けていきます。

骨盤を少し左に傾けていきます。

※ 呼吸に合わせて無理のない範囲で行っていきましょう！

## ④ お尻・太もも裏の筋肉を伸ばす体操



座った姿勢で片脚を伸ばします。

体を前に倒して太ももの裏側を伸ばします。



片脚を組んで座ります。

体を前に倒してお尻の筋肉を伸ばします。

A~F

## ⑤ 背中の筋肉を伸ばす体操

C、D



座った姿勢で鼻から息を吸います。



口からゆっくりと吐きながら、両手を前に伸ばします。

背中伸びを意識しましょう！

## ⑥ 背骨(肋骨)を動かす体操

E、F



横向きになって片手を肋骨の上に乗せます。その状態で鼻から息を吸います。

ゆっくりと口から息を吐きながら、胸を張るようにひねっていきます。



胸をひねるようにしましょう！

## ⑦ 背筋を伸ばす体操

A、B




うつ伏せになって、両肘をついた姿勢になります。

胸を少し持ち上げて、ゆっくりと深い呼吸をしていきます。




腰に負担がかからない程度で行いましょう！

⑧ 背筋を伸ばす体操 A、B



背中(胸の後ろ辺り)に丸めたタオルを入れて、仰向けに寝ます。

両手を挙げた状態で、ゆっくりと深い呼吸をしていきます。



腰が痛くならない範囲で行いましょう！

**7イズ**  
ALL ENTERTAINMENT GAMES

Q. 日常生活で気を付ける事はありますか??



A. 日常生活で腰痛が起きやすい姿勢や動きを考えていきましょう!!



第4章

日常生活での注意点!!

腰痛にならないために **とことんスッキリ!! 調べ隊**


① 物を持ち上げる時



腰を出来るだけ曲げない



片脚を引く



物を出来るだけ近くで持つ

股関節を使って持ち上げる

## 腰痛にならないために とことんスッキリ! 調べ隊

### ② 掃除をする時

柄の部分  
長く持つ

体を深く前にかがめない

腕の力を抜く

片脚を前に出す

## 腰痛にならないために とことんスッキリ! 調べ隊

### ③ 炊事をする時

腕を乗せて作業する

少し膝を曲げる

片脚を台に乗せて行う

## 腰痛にならないために とことんスッキリ! 調べ隊

### ④ 座る姿勢(デスクワーク)

軽く胸を張る

首や肩の力を抜く(腕を乗せる)

坐骨で座るようにする

足を床につけて座る

## 腰痛にならないために とことんスッキリ! 調べ隊

### 他の座り方はどうか?

足を組む姿勢      横座り姿勢      あぐら姿勢

骨盤や腰がひねりやすい


背中が丸くなりやすい

- イスに座る姿勢が一番好ましい
- 長時間の同一姿勢はとらない方がいい

## 腰痛にならないために とことんスッキリ 調べ隊

### ⑤ 寝る時の姿勢

横向きで寝る時



膝の間に枕を入れる

仰向けで寝る時



膝下にタオルを入れて膝を軽く曲げる

- 腰がひねるような姿勢にならない
- 腰に負担がかからないように工夫する

## 腰痛にならないために とことんスッキリ 調べ隊

### ⑥ 歩く時の姿勢





首や肩の力を抜く

少し胸を張る

軽く腹をへこませる

股関節を伸ばす意識

- 腰の力が入らないように歩く
- 適度に休んで腰の負担を軽くする

腰痛も治って、心も身体も

**スッキリ!!**



完

### おわりに

本日はいかがでしたでしょうか？  
皆さんの腰痛に対する悩みが少しでも**スッキリ**できたのであれば幸いです。

腰痛の症状も**スッキリ**するために、是非、吉祥寺千賀整形外科に受診していただけたらと思います。  
本日はありがとうございました。

