

腰痛改善の 青本

原因チェックシート付



腰痛が出たときにまず確認すること

腰に痛みが出たとき、
まず大切なのは、
慌てないことです。



腰痛を感じると、
『このまま歩けなくなったらどうしよう』
『家族に迷惑をかけたくない』
『外出ができなくなったら困る』と
不安を感じますが、
どんな状態なのかを落ち着いて
確認しましょう。



このまま歩けなく
なったらどうしよう



家族に迷惑を
かけたくない



外出ができなく
なったら困る

確認したいのは、
どんなときに痛みが出たのかです。

朝起きたときなのか、
座ったあとに立ち上がったときなのか、
歩いている時なのか、
家事をしていてしゃがんだ時なのか。



朝起きたとき



座ったあとに
立ち上がったとき



歩いている時

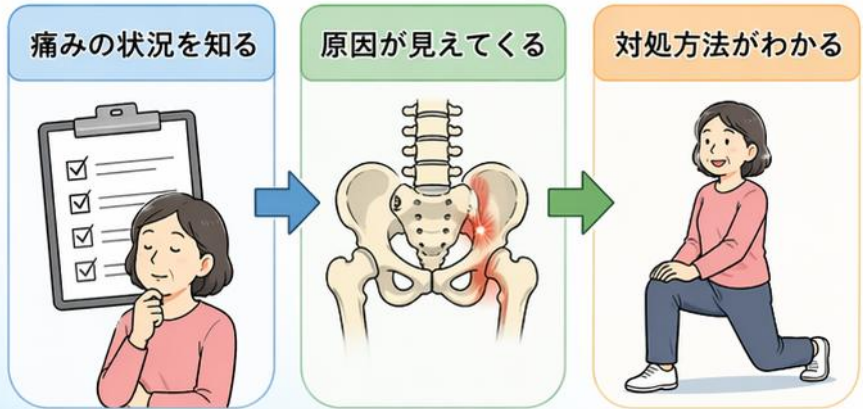


家事をしていて
しゃがんだ時

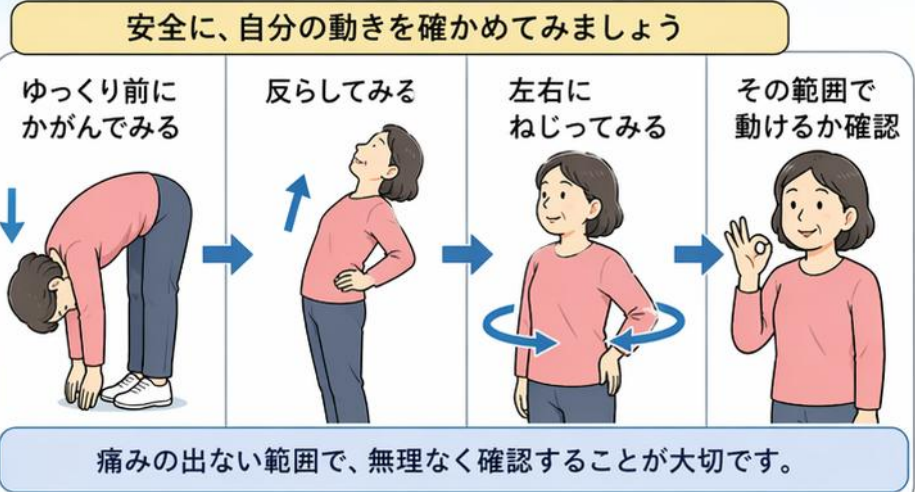
また、腰だけが痛いのか、おしりや足までしびれがあるのか、少し休むと楽になるのか、いつもの痛みと同じかも確認しておきましょう。



いつ、どんな痛みが出たのかを知ることで、腰痛の原因や対処方法が見えてきます。



腰痛が出たときは、ただ「痛い」と不安にならず、どんな動きで痛くなったのか、どこまでなら動けるのかを確認することが大切です。

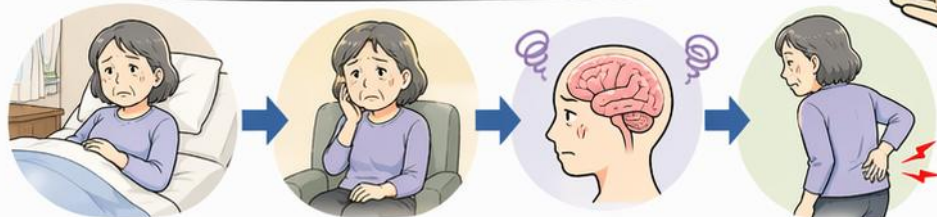


腰痛は安静にしてはいけない！？

腰が痛い、
『できるだけ動かない方がいい』と
思ってしまうことがあります。



たしかに、強い痛みがあるときに無理をするのはよくありません。ですが、ずっと動かずにいると、脳が恐怖を覚えてしまい、『**痛くなくても**』痛みを感じたり、**筋肉が弱ってしまい**、かえって腰痛が悪化してしまいます。



動かずにいる時間が長くなる

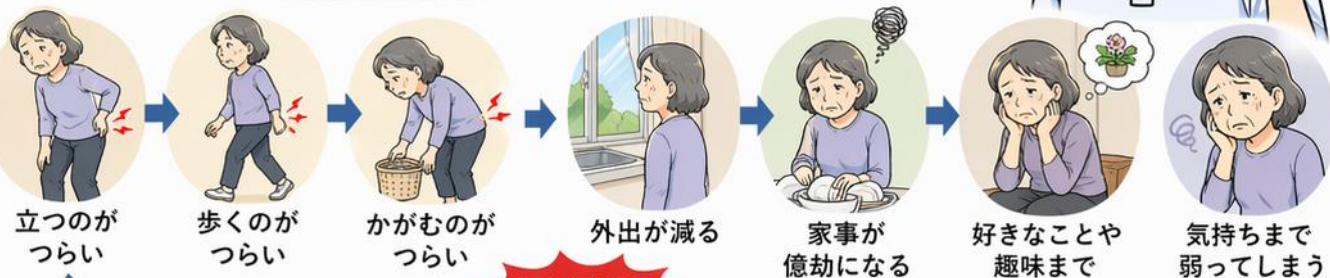
脳が恐怖を感じる

「痛くなくても」痛みを感じる

筋肉が弱り腰痛が悪化する



すると、立つ、歩く、かがむといった日常の動きがますますつらくなり、『**痛いから動かない**』『**動かないからさらに痛みが強くなる**』という**悪循環**に入ってしまう。外出することが減り、家事も億劫になり、好きなことや趣味までやる気がなくなり、気持ちまで弱ってしまいます。



立つのがつらい

歩くのがつらい

かがむのがつらい

外出が減る

家事が億劫になる

好きなことや趣味までやる気がなくなる

気持ちまで弱ってしまう

悪循環



もちろん、
痛みを我慢して
無理に動く必要は
ありません。



痛みを我慢して
無理に動く必要は
ありません

ですが、腰痛を
長引かせないためには、
安静するのではなく、
**無理のない範囲で
少しずつ動ける体**を
保つことが大切です。



無理のない範囲で、少しずつ動ける体を保ちましょう

ゆっくり歩く



ゆっくり立ち上がる



家事などの軽い動き



痛みのない範囲で、こまめに体を動かしましょう

整形外科でも、
最近は安静にするよりも
動くように指導しています。
それが腰痛の改善を早め、
将来も**自分の足で歩き**、
買い物に行ったり、
趣味を楽しむために
大事なことになります。



整形外科でも「動くこと」をすすめています



安静にするよりも、
無理のない範囲で
動くことが大切です。

将来の生活をもっと元気に、もっと自分らしく！

自分の足で歩ける



買い物に行ける



趣味を楽しむ



今から少しずつ動く習慣をつけて、明るい未来をつくりましょう！

腰痛を悪化させる危険な動き

腰に負担をかけやすい動きには、1つだけ共通したものがあります。

それが『**腰を反らせる**』動きです。



長時間の座りっぱなし



長時間の立ちっぱなし



まず気をつけたいのは、長時間の座りっぱなしや立ちっぱなしです。

立っている時や座っている時に腰が痛くなる人は、**腰を反らせている人**が多くいます。



また、前かがみになる動きや、椅子から立ち上がる動きも、腰に大きな負担をかけやすい動作です。

特に、朝顔を洗う時や、重い物を持ち上げる時、何気なく椅子から立ち上がる時、多くの人は**腰を反らせて**行うので、注意が必要です。

前かがみになる動き



朝顔を洗う時



重い物を持ち上げる時

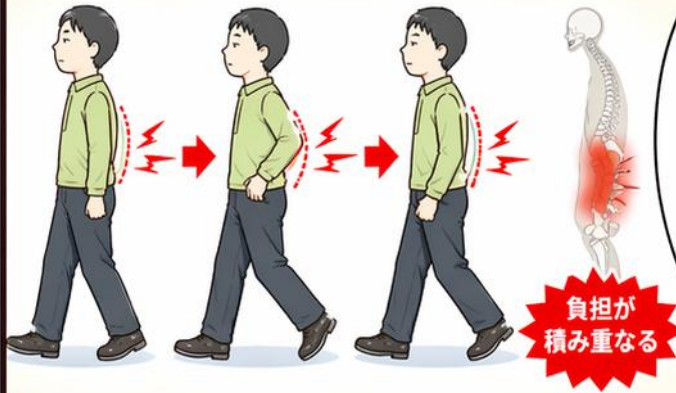


椅子から立ち上がる時





歩いている時に
腰が痛くなるのも
同じです。
自分では気が付いて
いない間に、
**腰を反らせながら
歩いています。**



それに気が付かないで、
「これくらい大丈夫」と
思って続けてしまうと、
**腰への負担が積み重なり、
痛みが強くなること
があります。**



腰に負担がかかる動き（くり返し）

立っている 座っている 前かがみになる 歩く 椅子から立ち上がる



くり返し

日常生活では、
この様な「**腰に負担がかかる**」
同じ動きをくり返しています。
なので、腰に負担をかけない、
正しい動きを行うことが
大事になります。

腰に負担を
かけない
正しい動き



腰にやさしい
動きで
快適に！

自分でできる腰痛を楽にする方法

腰痛を自分で楽にするためには、特別なことをするよりも、**日常の中でできる小さな工夫が大事**です。



まず大切なのは、**同じ姿勢を長く続けない**ことです。

1時間～2時間に一度は立つ

立ちっぱなしが続いたら少し座る

休みながら歩く



こうした小さな工夫だけでも、腰への負担は減ります。



また、家事を行う時も、一度立ち止まって勢いで行わない様にしたり、いつもよりも少しゆっくりと行います。

勢いで行う

ゆっくり行う



一度立ち止まる(リセット)



そうすることにより、**腰の負担は減ります。**

腰を使う動き

腰を使わない動き



腰に大きな負担がかかる

腰に負担がかからない

そして何より大切なのは、腰を使わない動き方を身につけることです。

腰に負担のかかる動きを繰り返しているので、痛みがぶり返します。

負担がどんどんたまる…

座る 立ち上がる 物を持ち上げる 歩く



この動きをくり返す



そうならないためにも、「腰を使わない」正しい動きに変えていく必要があります。

座る 立ち上がる 物を持ち上げる 歩く



正しい動きをくり返す

少しずつ変えていきましょう♪

腰への負担が減る

痛みが落ち着きぶり返しにくくなる

動きやすくなり毎日が快適に！

おすすめのセルフケア

実際に痛みが出たらどうすればいいのか？

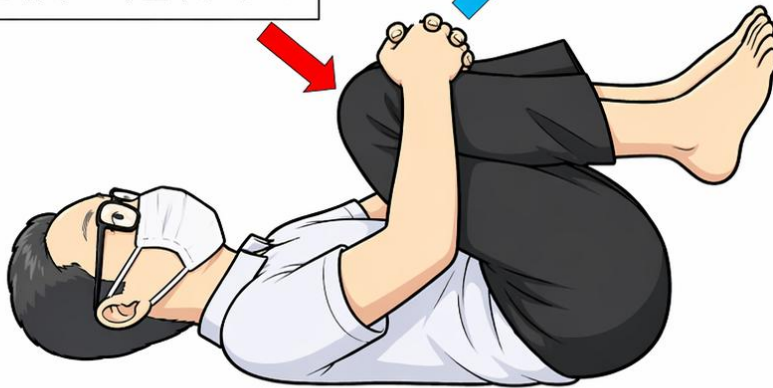
今回はおすすめのセルフケアを1つご紹介します。

腰が痛くなった時、まず最初に試してみてください。



手で膝を胸に近付ける

膝を伸ばす



腰を床に押し付ける

上向きで寝て、膝を両手でしっかりと抱えます。
腰を床に押し付けたら、おへそを顔に近づけるイメージで腰を丸めて、膝は伸ばす方に力を入れて、10秒、押し合いをしてください。

腰痛 痛み日誌(腰痛の悪化パターンと改善パターンを見つける)

- ・日付: _____年____月____日(____)
- ・記録時間: _____
- ・睡眠時間: _____時間
- ・体調メモ: _____

1. 今日の痛み

今の痛み

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

今日いちばん強かった痛み

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

痛い場所

- 腰の中央
- 右腰
- 左腰
- おしり
- 足
- その他(_____)

2. 何をしていた時に痛くなったか

- 起床時
- 座っていた
- 立っていた
- 歩いていた
- 前かがみ
- 家事
- 仕事
- 車の運転
- その他(_____)

3. 痛みが強くなったきっかけ

- 長く座った
- 長く立った
- かがんだ
- ひねった
- 重い物を持った
- 歩きすぎた
- 冷えた
- 疲れた
- ストレス
- 不明

4. 困ったこと

- 立ち上がりにくい
- 歩きにくい
- 長く座れない
- 家事が辛い
- 着替えが辛い
- 寝返りが辛い
- 眠りにくい

5. 楽になったこと

- 休んだ
- 横になった
- 温めた
- 軽く歩いた
- ストレッチ
- 体操
- 薬
- お風呂
- その他(_____)

その後

- 楽になった
- 少し楽になった
- 変わらない
- 悪くなった

6. 今日の気分

- 普通
- 少し不安
- とても不安
- イライラ
- 落ち込んだ

7. 今日できたこと

- 少し歩けた
- 家事ができた
- 無理しすぎなかった
- 体操ができた
- 休みながら動けた

8. 明日のためのメモ

気をつけること: _____
やってみること: _____

9. 受診を考える目安(すぐに病院へ)

- 足のしびれが強い
- 足に力が入りにくい
- 排尿・排便の異常
- 安静でも強い痛み
- 発熱がある

痛み日誌の使い方

1

痛み日誌は、ただ痛みを記録するためのものではありません。



2

「何をするとなくなるのか」
「何をするとななるのか」
を見付けるために書きます。



3

急に痛くなった…



何が原因か
分からない…

4

実際には、普段の動きや姿勢が関係して
多ることが



5

例えば、こんな場面で痛みが出ることがあります。

長く座ったあとに痛い



歩き始めに痛い



家事のあとに痛い



前かがみのあとに痛い



6

このように、痛みが出やすい場面には、だいたいパターンがあります。



そのパターンを見付けるために、痛み日誌を書きます。



どうすれば原因が見付かるのか

痛み日記を見付けるために大切なのは、見るポイントは**3つ**だけです。



1. いつ痛くなったか

朝なのか、昼なのか、家事のあとか、外出のあとかを見ます。



2. その前に何をしていたか

長く座っていたのか、立っていたのか、歩いていたのか、前かがみだったのかを見ます。



3. 何をしたら楽になったか

休んだら楽になったのか、温めたら楽になったのか、少し歩いたら楽になったのかを見ます。



これを何日か続けると、「自分はこういう時に痛くなりやすいんだな」という傾向が見えてきます。



痛みが出たらどう対処するのか

痛みが出たら、
まず我慢
しすぎないことが
大切です。



まずは、
さっきまで
していた動きを
やめることです。



座っていたなら立つ

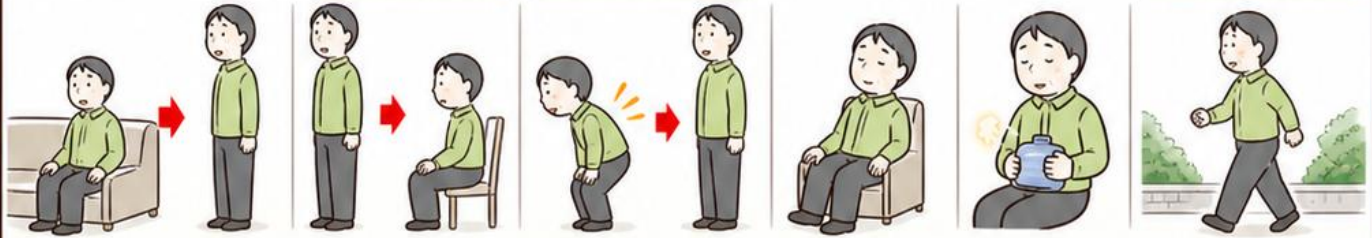
立っていたなら
少し座る

前かがみだったなら
体を起こす

少し休む

温める

無理のない範囲で
少し動く



このように、
体勢を変えて
みます。



大事なものは、
「何をすると悪化するか」
だけでなく、
「何をすると
少し楽になるか」も
知っておくことです。



いくつか試して、
自分に合う方法を
見つけていきましょう！



まとめ

痛み日誌を書くと、痛くなりやすい動き、楽になりやすい方法、無理しやすい場面が分かってきます。

痛くなりやすい動き 楽になりやすい方法 無理しやすい場面



つまり、痛み日誌は、腰痛の原因を見付けるための道具であり、痛みが出た時に落ち着いて対処するための道具でもあります。

原因を見付けるための道具



落ち着いて対処するための道具



完璧に書かなくても大丈夫です。



この3つだけでも十分です。



- 何をして痛くなったか
- どれくらい痛かったか
- 何をしたら少し楽だったか

痛み日誌は、自分の体の声を知るための大切な一歩です。無理なく、できる範囲で続けていきましょう！

はい！頑張って続けてみます！

