

自分ですぐできる！腰痛対策

腰痛は、約 1200 万人の方が悩まされている日本で最も多い疾患です。最近では若い方でも腰痛に悩まされ病院を訪れるほどです。腰痛の原因や痛み方はさまざま、それに応じて対処法も異なってきます。専門医の治療が必要な場合もありますが、肩や筋肉などの整形外科的要因やストレスなどの精神的な要因から生ずる腰痛は、生活の中での正しい腰痛の対策により予防でき痛みを軽減することができます。



腰痛のタイプとセルフケア方法

腰痛の原因や痛み方はさまざま、ケア法も異なってきます。ここでは一般的な腰痛のセルフケアをご紹介します。

<一般的な腰痛のタイプ>

■ 腰痛症（慢性腰痛）

悪い姿勢や無理な姿勢を長時間とり続けたことで起こる痛みや運動不足で腹筋・背筋、大腿筋などの筋肉の衰えからくる痛み。

■ ぎっくり腰（急性腰痛）

不用意な動作で急に起こる痛み。

■ 過度のストレスやうつ病など

腰痛が起こる時間帯や部位が変わってくるのが特徴的です。



セルフケアで腰痛を改善&予防しましょう

【腰を休める】



腰をくの字にして、横向きに寝る



お腹の下に座布団を入れてうつぶせに寝る



足の下に座布団を入れてあおむけに寝る

【急性の腰痛は冷やす】



ビニール袋に氷と水を少々入れて（市販のアイスパックでも可）、空気を抜いてしぼり、タオルをはさんで腰にあてます。長時間の冷やし過ぎは回復を遅らせる恐れがありますので注意しましょう。また痛みがまず場合は、冷やすのをやめましょう。

【慢性の腰痛は温めたり、マッサージをする】



徐々に痛くなっていく慢性の腰痛や、急性の腰痛の痛みが軽くなった場合などは温めると効果的です。ホットパックやお湯、電子レンジで作った蒸しタオルを腰にあてます。ただし、患部に打撲や外傷があったり、または熱を持っているときは温めないようにしましょう。

腰痛の予防・改善策

① 日常生活での動作を見直そう

【荷物を持ち上げる】

膝を伸ばしたまま、前かがみになり、荷物を体から離れた状態で一気に持ち上げるのは腰に大きな負担がかり、ぎっくり腰の原因にもなります。荷物を持ち上げるときは、大きさと重量に関わらず、自分の体に近づけて行うのが基本です。

【荷物やバッグを持つ】

荷物やバッグを片手で持つと、腰への負担が大きくなります。またいつも同じ側で持つ習慣があると、左右の筋肉のバランスがくずれて、腰痛の原因となります。荷物は両手に分けて持つ、リュックで背負うのが腰痛予防&改善の基本です。ひとつの荷物やバッグを片手で持つ場合は、時々左右の手で持ち替えましょう。

【デスクワーク】

立った姿勢よりも座った姿勢の方が、腰への負担は40%も大きくなります。そのため、デスクワークは腰にとって、楽な作業ではありません。椅子の高さが自分に合うように調整し、背筋を伸ばした姿勢で座ると、腰への負担が軽減されます。よい姿勢でも長時間じっとしていると血行が悪くなるため30分に1回くらいは立って体を動かすようにしましょう。

【車を運転する】

最近の車のシートは腰に負担がかからないよう考えられていますが、それでも悪い姿勢で長時間運転続けると、腰にかなりのダメージを与えます。まずは背もたれやシートの位置を自分の体に合うように調整し、正しい姿勢で座ることが大事です。またこまめに休憩をとって体の緊張をほくすことも必要です。

② 腰痛に効果のある食べ物

腰痛予防には、カルシウム、ビタミンD、タンパク質、アミノ酸、ビタミンBなどが多く含まれる食品を摂取すると良いといわれています。

根えび カルシウムの多い食べ物は魚介類ですが、特に干干するカルシウムの量が増えるので、普通海苔類、乳製品などが挙げられますが、その中でも乳製品の干しえびがおすすめです。たんぱく質も豊富でカルシウムも多く含まれており、腰痛予防にはとても良い食品です。	カッターチーズ カルシウムの吸収には、ビタミンDの摂取が必要不可欠です。魚油、海苔類、乳製品などが挙げられますが、その中でも乳製品の干しえびがおすすめです。たんぱく質も豊富でカルシウムも多く含まれており、腰痛予防にはとても良い食品です。	酢の物 酢は腰痛防止に効果があります。酢の酢酸、アミノ酸がカルシウムの吸収されるのを増やし、体内で利用されやすくしてくれるので、カルシウムを含んだ食品と酢を組み合わせると、カルシウムの吸収率が高まり、腰痛予防に効果的といわれています。	玄米 玄米は、ビタミンB群をたくさん含み、栄養価の高い食品です。白米に比べ重たいので、よく噛んで食べるのが大事です。心臓、肺、腎臓、などの内臓の働きを良くしてくれるので、内臓が原因の腰痛の人は、玄米がおすすめです。
--	--	---	---

らくらく腰痛体操&ストレッチ

腰痛は、運動によって、筋力をつけ、柔軟性を高めると、腰痛が治まりやすく、その後の予防にもつながります。腰の改善・予防のために筋力をほぐすストレッチングと、筋肉を強化する体操を組み合わせ、習慣化することで、腰痛になりにくい体をつくりましょう。

【腹筋を強くする運動（10回ずつ）】

1. まず仰向けになり軽く膝を曲げ、手を太ももの上に置きます。
2. 肩から床から10cm位離れたところまでゆっくり上体を起こしこの姿勢をそのまま5秒間保ちます。
3. 5秒間経ったらはじめの姿勢に戻ります。



【腰のストレッチング】

1. 仰向けに床になり、上体の向きを変えずに腰から下だけをひねります。
2. 左右、交互に行ってください。



はるな簡単おすすめレシピ

インフルエンザ予防レシピ

インフルエンザウイルスによって引き起こされるインフルエンザは、体の抵抗力が落ちて免疫力が低下している時にかりやすく、そして重症化する傾向にあります。十分な休養と同時に免疫力を高める食生活をすることが大切です。良質なたんぱく質をはじめ、抵抗力をつけるビタミンC、ウイルスの侵入口である鼻や喉の粘膜を強化するビタミンAなど、免疫機能を高める食物をバランスよくとることを心がけましょう。

<じゃがいもと鶏肉のんにく煮>



【材料（2人分）】
じゃがいも 300g
鶏肉 150g
んにく（大） 2片
パセリ 適量
A) しょうゆ 大さじ1と1/2
みりん 大さじ1
砂糖 大さじ1
 【所要時間】40分 【エネルギー】311kcal

【作り方】

1. じゃがいもは皮をむき、大き目の一口大に切り、水に放す。
2. 鶏肉は一口大に、んにくは薄切りに、パセリはみじん切りにする。
3. 鍋にじゃがいも・鶏肉・んにく・Aをヒタヒタの水を入れて火にかける。
4. 煮立ったらアクをすくい、弱火で20～25分ほど、コトコトと煮る。
5. 煮汁が少なくなってきたら火を止め、パセリを加えると出来上がり。

じゃがいも・鶏肉・んにくは、じゃがいものビタミンCが抵抗力をつけ、鶏肉のビタミンAが粘膜を強化し、んにくの硫化アリルが免疫力強化に働くため、インフルエンザの予防に有効な食べ合わせとなります。じゃがいものビタミンCは加熱に強い優れたものです。また鶏肉とんにくは体を温める作用を持っています。

「かかりつけ薬局」をもちましょう

- あなたの薬歴（お薬の服用の記録）をつくります。
- いろいろなお医者さんから同時に処方せんが出たときなど、お薬の飲み合わせ（相互作用）や重複がないかを確認します。
- 大衆薬との飲み合わせも確認します。
- お薬についてわかりやすく説明します。お薬の名前や効き目などを書いたメモをお渡しいすこともあります。
- お持ち帰りが困難なお薬をご自宅までお届けしますので、ご相談下さい。

はるなヘルスケア体操

お口の体操

舌や顔の筋肉を鍛えることは、誤嚥（ごえん：食べ物や飲んだ物が肺に入ること）を防ぐために大切です。また顎のたるみを防ぎ、表情が明るく若々しく見えるようになります。音楽などに合わせてリズムを取りながら、お口を動かしてみよう。

<早口言葉>

- ① なまむぎ なまごめ なまたまご
- ② とうきょう とつきよ きよかきよく
- ③ かえるびよこびよこ みびよこびよこ あわせてびよこびよこ むびよこびよこ
- ④ すももも ももも もものうち ももも すももも もものうち
- ⑤ うらにわには にわ にわには にわ にわとりがいる



<言葉体操（北原白秋作五十音「あめんぼあかいな」）>

- アメンボ赤いな、ア、イ、ウ、エ、オ 浮き藻に小えびもおよいでる。
 柿の木、栗の木、カ、キ、ク、ケ、コ 啄木鳥（きつつき）こつこつ、枯れケヤキ。
 大角豆（ささげ）に酢をかけ、サ、シ、ス、セ、ソ その魚 浅瀬で刺しました。
 立ちましょらッパで、タ、チ、ツ、テ、ト トトテタッタと飛び立った。
 ナメクジのろのろ、ナ、ニ、ヌ、ネ、ノ 納戸にぬめって、なにねぼる。
 鳩ぼっぽ、ほろほろ、ハ、ヒ、フ、ヘ、ホ 日向のお部屋に笛を吹く。
 蝸牛（まがい）ねじ巻き、マ、ミ、ム、メ、モ 梅の実落ちても見もしまい。
 焼き栗、ゆで栗、ヤ、イ、ユ、エ、ヨ 山田に灯のつく宵の家。
 雷鳥は寒かろ、ラ、リ、ル、レ、ロ 蓮華が咲いたら、瑠璃の鳥。
 わいわい、わっしょい。ワ、イ、ウ、エ、ヲ 植木屋、井戸換え、お祭りだ。

はるな薬局 粟生外院店

〒562-0025 箕面市粟生外院 1-11-21
 TEL: 072-749-3531 FAX: 0120-87-3532
 <月～金>9:00～18:00 <土>9:00～13:00
 <定休日> 日・祝

はるな薬局 宮の前店

〒562-0023 箕面市粟生間谷西 3-7-7
 TEL: 072-737-5077 FAX: 0120-75-5078
 <月～金>9:00～20:00 <土>9:00～13:00
 <定休日> 日・祝

