

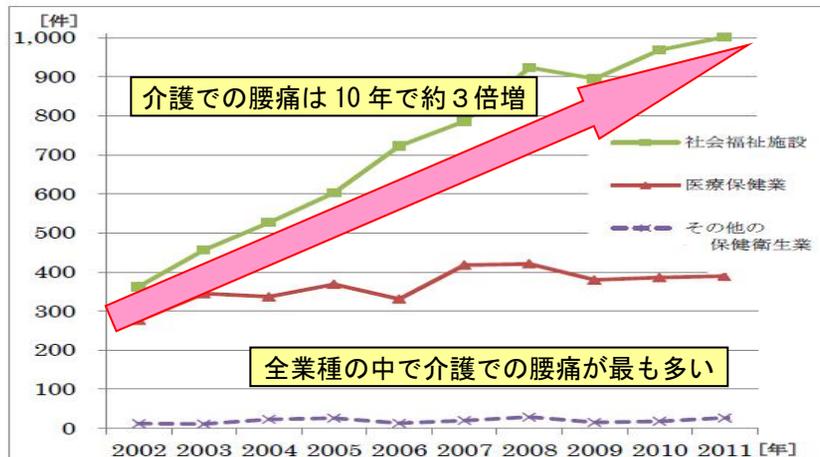
介護・看護に携わっている皆さま向け  
月刊「腰痛さよならストレッチ」



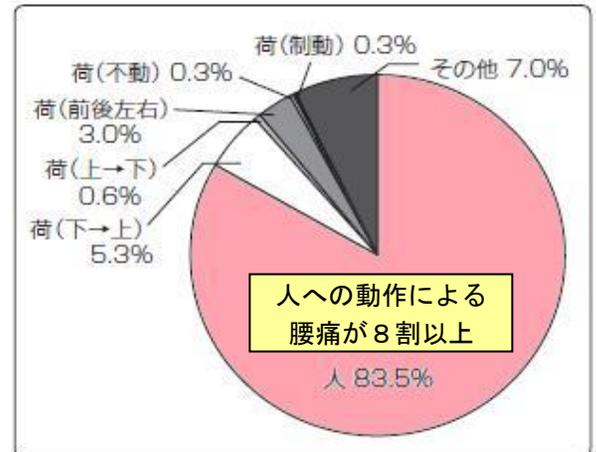
横浜青葉台 スマイルボディ

介護・看護に従事の皆さん 腰痛でお困りでは？

介護・看護 腰痛(休業4日以上)発生件数



保健衛生業の対象・動作別 腰痛発生割合



厚生労働省の統計 より

腰痛の9割は自分で改善できます

あなたの腰痛はどれですか。下表の色付きの腰痛なら「腰痛さよならストレッチ」で改善できます。

分類	腰痛名・病名	主な症状	自分で治せるか	割合
病気ではない腰痛 (骨・椎間板・神経に異常なし)	腰痛症 (非特異的腰痛・疲労性腰痛)	・腰が重だるく痛い ・姿勢によって痛みが変わる ・長時間同じ姿勢をとると痛む ・足にしびれ感はない	可能	約8割
	心因的腰痛	・時間帯で痛みの強さが変わる ・ " " 痛む部位が変わる	可能	
	ぎっくり腰 (急性腰痛、腰椎ねんざ)	・急に激しい腰痛が起こる ・1週間ほどで痛みが収まる	可能 (急性期後)	約1割
骨・椎間板・神経などの異常による腰痛	変形性脊椎症 (背骨の老化現象)	・動作の始めに腰が痛む	可能	約1割
	骨折(骨粗しょう症による圧迫骨折など)、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、腰椎変性すべり症など	・腰痛の他に足にしびれ感ほか	病院での治療 (医師からの指示があればセルフケアを併用)	
内臓などの病気による腰痛	内臓の炎症・腫瘍など	・腰痛の他に発熱や腹痛がある ・安静時にも腰痛がある	病院での治療	

どうやって改善させるの

9割の腰痛は、次の 3つで改善 できます

- ① 腰周りの筋肉の柔軟性の回復
- ② 姿勢の改善
- ③ 骨盤と全身の筋肉を整える

今まで  
素晴らしいノウハウ 例：腰痛〇〇体操 など  
↓  
痛い、難しい、面倒 → 続けられない

腰痛さよならストレッチ  
続けられることに重点を置いた内容  
↓  
痛くない、簡単、面倒でない → 続けられる

# 腰痛さよならストレッチ

## その1 「まずは習慣化」

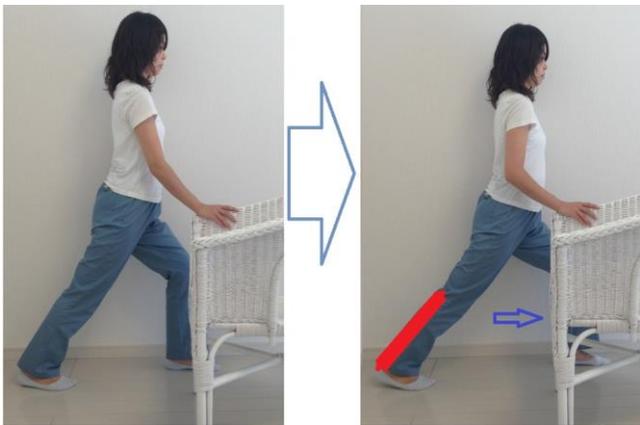
「痛くない、やり方が簡単、準備が面倒でない」ストレッチでないと、毎日続けられません。

そこで、初回の今回は、**イス1つで出来る簡単なストレッチ** をご紹介します。

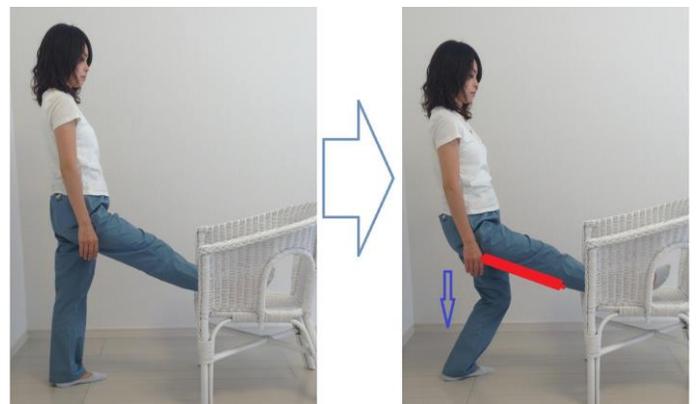
仕事の合間やご自宅のリビングなどで、各10秒からやってみてください。

しばらく続けると、腰痛の改善をきっと感じられると思います。

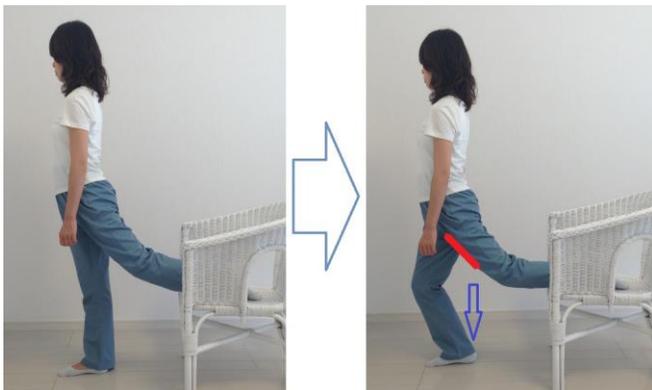
① ふくらはぎのストレッチ



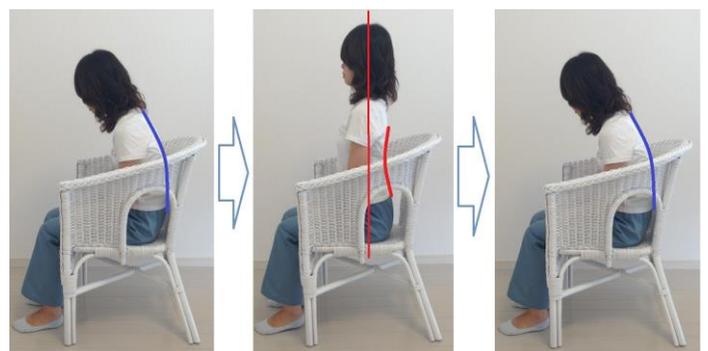
② 太ももの裏(ハムストリング)のストレッチ



③ 太もものつけ根(腸腰筋)のストレッチ



④ 姿勢矯正のストレッチ



次回は、このストレッチ「なぜ腰痛にいいの?」「どうやるといいの?」を、お届けします。

次回は10月下旬にお届けする予定です。

整体 & ヨガサロン Smile Body 代表 松尾さとし