

12月

一般社団法人
神奈川県西部地区リハビリテーション協議会

リハビリ
講座



～腰痛との関連について～

「良い座り方」って何だろう？



【協力】



医療法人 司絆生

吉田クリニック

整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科

理学療法士の皆様

厚生労働省の発表では、日本人の約80%が腰痛を経験すると報告されており、多くの方が悩まされています。

今回は、“腰痛と座り方”の関わりについて、「姿勢」と「時間」の2つをテーマに紹介します。



記事を見ながら、一緒に学んでいきましょう！

どんな姿勢で座るのがいいんだろう？



腰痛を持つ人は腰を丸めて座っていることが多い』とされています。(Sullivanら¹⁾)



このような姿勢で座っていることがありますか？

逆に、良い姿勢で座ろうとして腰や胸をグッと反って座っていませんか？



これは、背中の筋肉に疲労が生じやすい姿勢です。

実は



腰を丸めた姿勢、腰や胸をグッと反った姿勢の**中間位**がいい

- 【中間位の姿勢】・・・◎座っているだけでインナーマッスルを使える
◎背中の筋肉が疲れにくい (Sullivanら²⁾)

【中間位の姿勢】を意識して、
身体を支えるインナーマッスルを強化しましょう！



【中間位の姿勢】の作り方



骨盤を座面に対して
垂直にする



反りすぎに注意



みぞおちに手を当てて、
フッと力を抜く。



次に、座る時間について学んでいきましょう

○1日に**7時間以上**座っていると**腰痛**になりやすい。(Parkら)

○日本人は1日に約7時間座っている。(Baumanら)



座る時間を工夫して、腰痛を予防していきましょう！！

最近の研究によると、

座り始めてから20分経つと、腰が徐々に丸くなってくる。 (Akkarakittichoke⁵)

腰が丸くなる20分を目安に立つようにしましょう！！

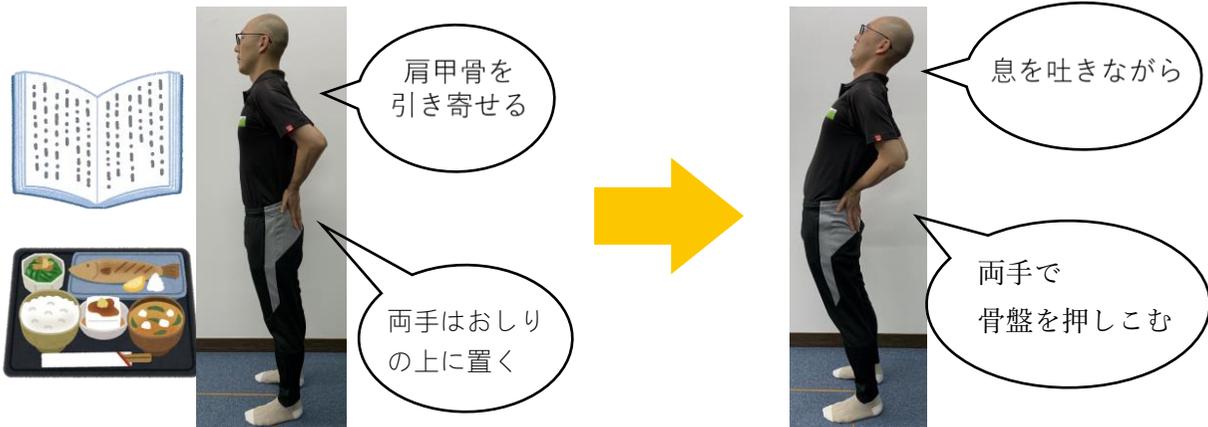
20分を目安

- ・テレビを見ている時はCMになったら！
- ・本を20ページ読んだら！
- ・ご飯を食べ終わったら！



立ち上がった際に体操をしましょう！ ①

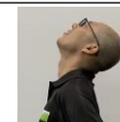
3秒
×
1~2回



× ①膝が曲がらないように！



× ②あごが上がらないように！



※痛みのない範囲で行いましょう！

「腰痛借金痛みは消える」⁶⁾

立ち上がった際に体操をしましょう！ ②

左右5秒
×
5回



× 体が前後に
ぶれないように



△注意事項△

※痛みのない範囲で行いましょう！

最後に

「**姿勢**」は、【**中間位の姿勢**】を練習すること、
「**時間**」は、20分を目安に立ち上がる習慣をつけること、

この2つを意識して、**コロナ禍の腰痛を予防していきましょう！！**

【協力】

医療法人 司絆生 吉田クリニック
理学療法士一同



今回参考にした文献

- 1) Peter B. O'Sullivanほか. The relationship between posture and back muscle endurance in industrial workers with flexion-related low back pain. Manual Therapy 11,2006,264-271
- 2) Peter B. O'Sullivanほか. Effect of different upright sitting postures on spinal-pelvic curvature and trunk muscle activation in a pain-free population. Spine 31,2006,E707-E712
- 3) Park SMほか. Longer sitting time and low physical activity are closely associated with chronic low back pain in population over 50years of age:a cross-sectional study using sixth Korea National Health and Nutrition Examination Survey. The Spine Journal 18,2018,2051-2058
- 4) Bauman Aほか. The Descriptive Epidemiology of Sitting:A 20-country Comparison Using the International Physical Activity Questionnaire(IPAQ). American Journal of Preventive Medicine 41(2),2011,228-235
- 5) Akkarakittichoke Nほか. Seat Pressure Distribution Characteristic During 1Hour Sitting in Office Workers With and Without Chronic Low Back Pain. Safety and Health at Work 8,2017,212-219
- 6) 松平浩, 勝平純司. 腰痛借金 痛みは消える！, 辰巳出版, 2016