

# 理学療法だより

2022 年



今回の理学療法だよりは「腰痛」についてです。

## Q1 腰痛とは？原因は？

- 日本人の約40～50%が腰痛があるとされています。原因としては、器質的腰痛（筋肉や内部組織に由来する痛み、内臓に由来する痛み）、非器質的腰痛（精神や周りの環境による痛み）があります。その中でも、高齢者の方に関係しているのが、「サルコペニア性の腰痛」とされています。

## Q2 サルコペニアとは？腰痛との関係は？

- サルコペニアとは、「加齢に伴う筋肉の衰え」を指します。歳を重ねるごとに筋力が落ちてしまい、特に足の筋力が落ちてしまうと、姿勢を保てなくなり腰痛が生じてしまうことがあります。

## Q3 ほかの腰痛の原因は？

- 腰が曲がっていたり、反り腰など姿勢が悪いと腰痛が生じることがあります。姿勢が悪くなる原因の1つとして、腰や足の筋肉が硬いことが言われています。

## Q4 どうしたらいいの？

- サルコペニアは多くの場合、栄養不良といわれています。そのため栄養をしっかり摂り、運動をすることが大切です！

## 腰痛に対するストレッチ

太ももの裏側のストレッチ

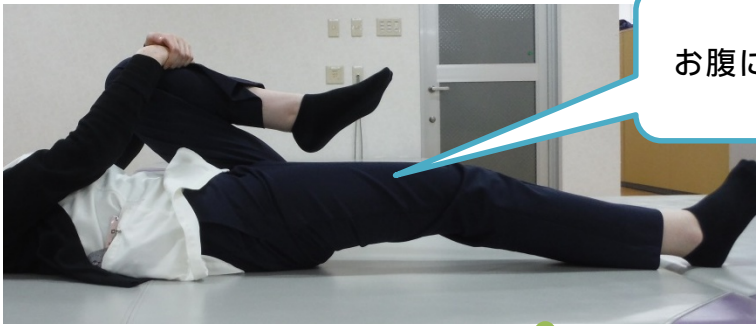


片側の足を90度に曲げる、  
膝の裏を両手で支える



膝を伸ばして、10秒間キープする

## 腰のストレッチ



お腹に引きつけてキープする

## 腰痛に対する運動

### お尻上げ

お尻をあげて5～10秒キープする  
POINT 息を止めないこと！



### 腹圧運動



両手を腰に入れる  
10秒間お腹に力を入れて、  
手を下に押し付ける

今回、「腰痛」についてご紹介させていただきました。

悩まれたときやご不明な点があればお気軽にリハビリスタッフにご相談ください。

参考資料：理学療法 34 巻 9 号、JOURNAL OF CLINICAL REHABILITATION 29 巻 5 号

