

腰痛対策を見直す



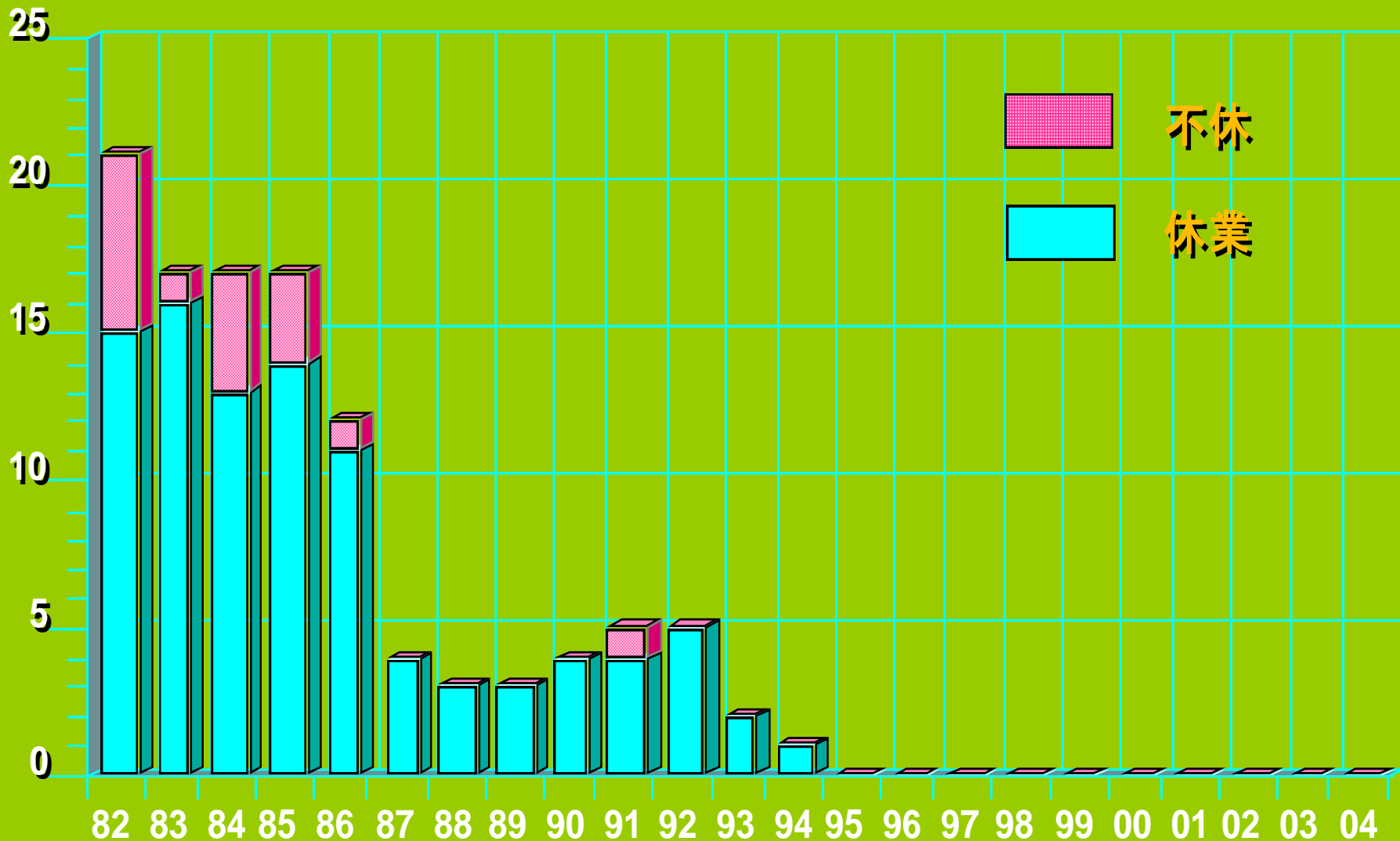
(北海道コカ・コーラボトリングの腰痛体操)

(医)貴島会ダイナミックスポーツ医学研究所

副所長 土井 龍雄

腰痛による労災件数

(件数)



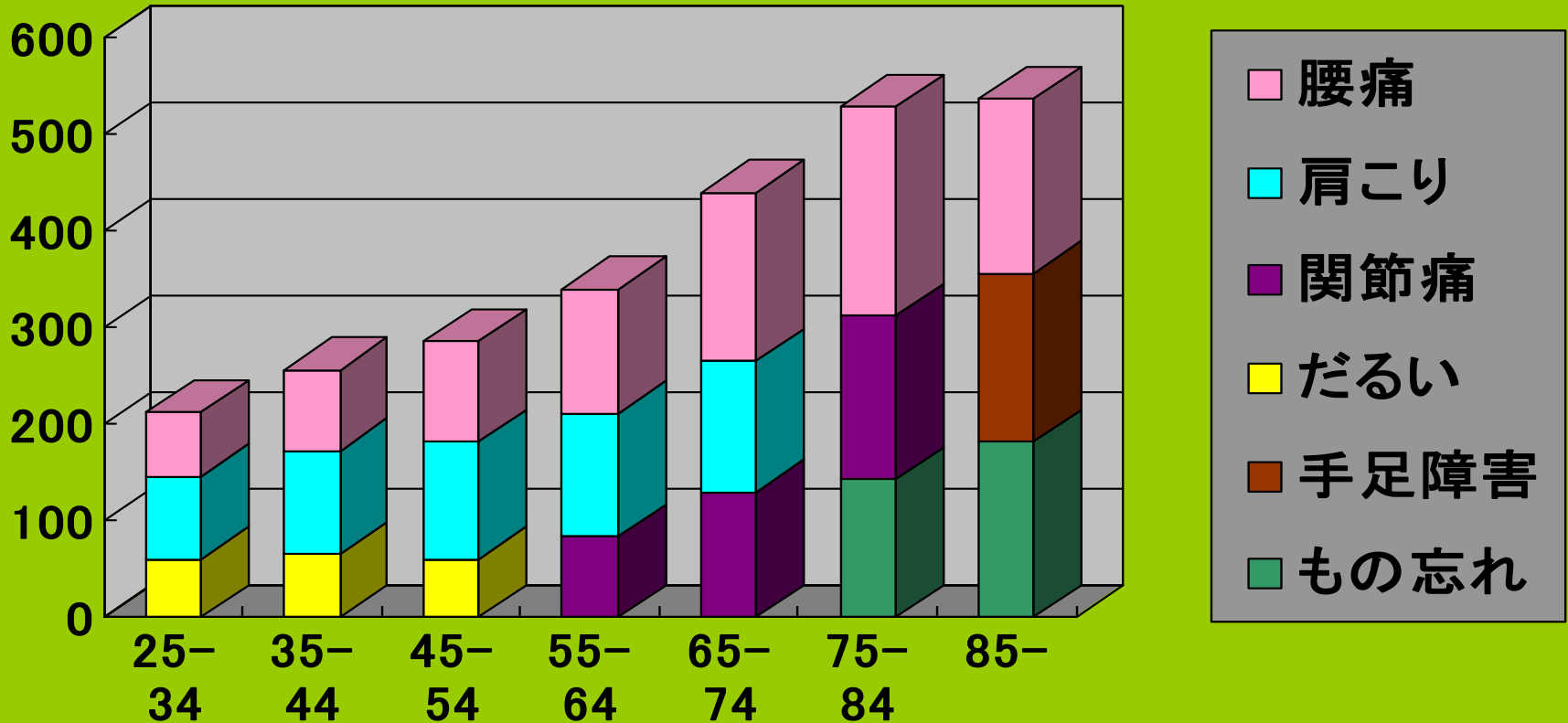
腰痛者休業日数

(日数)



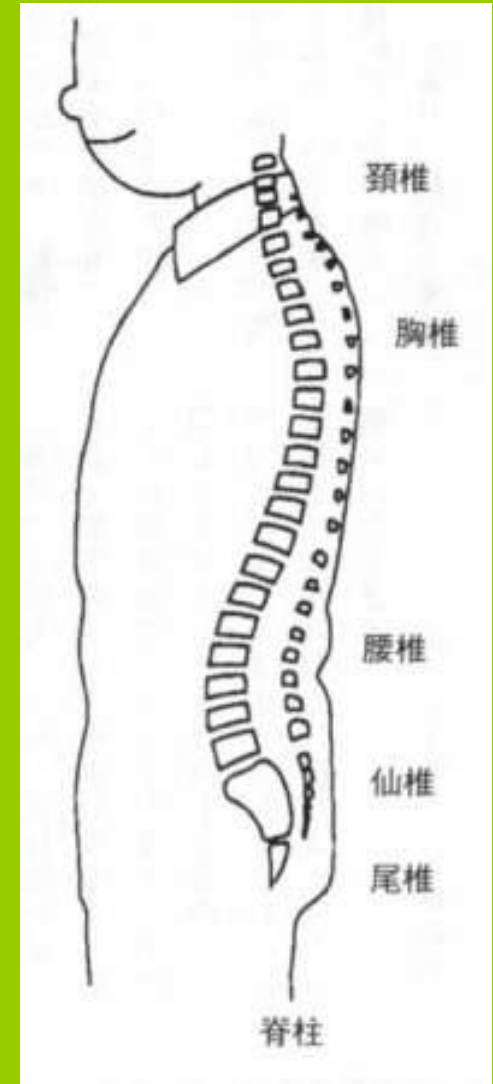
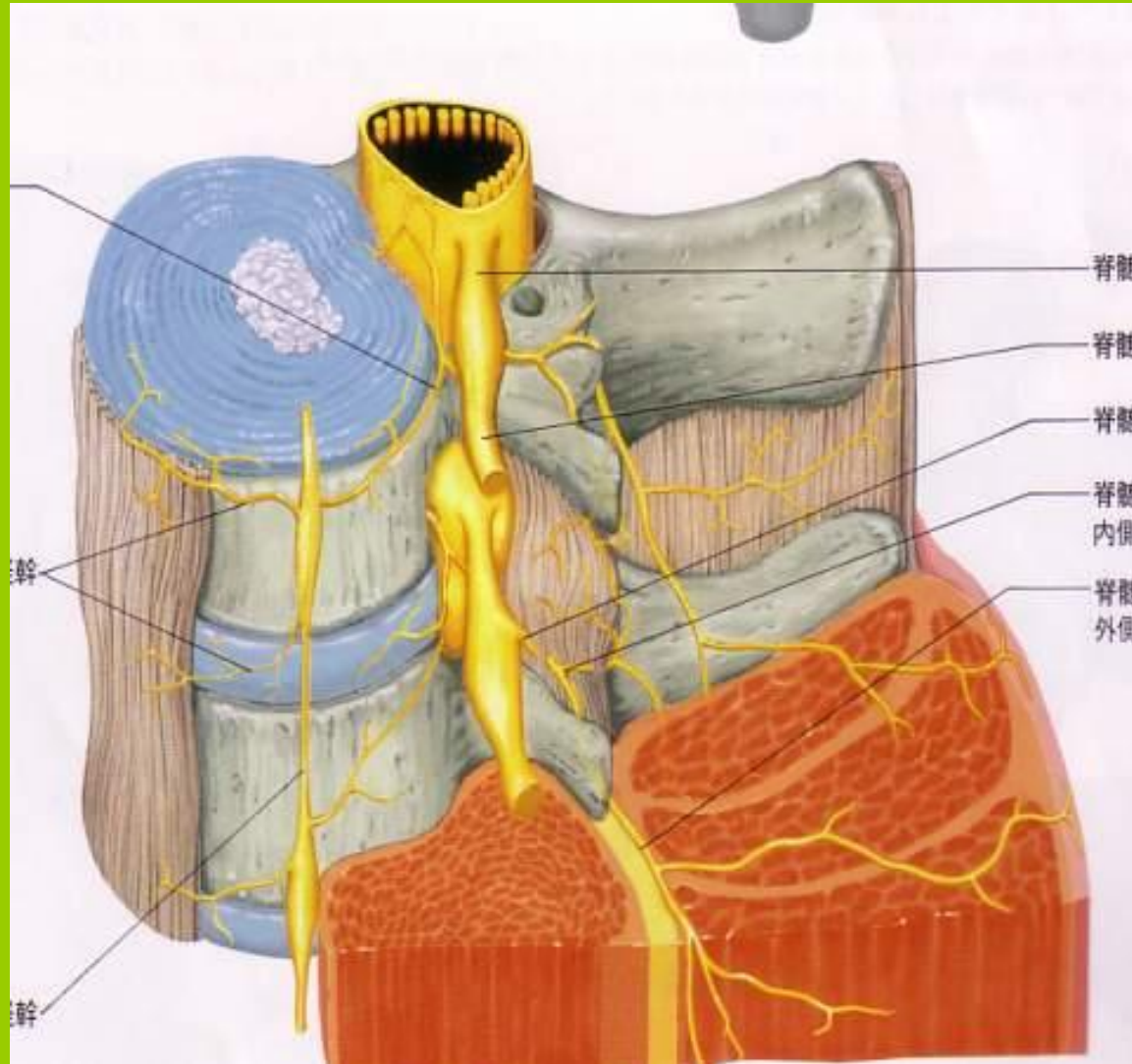
健康上の訴え

(人口千対)



平成16年 厚生労働省「国民生活基礎調査」より作図

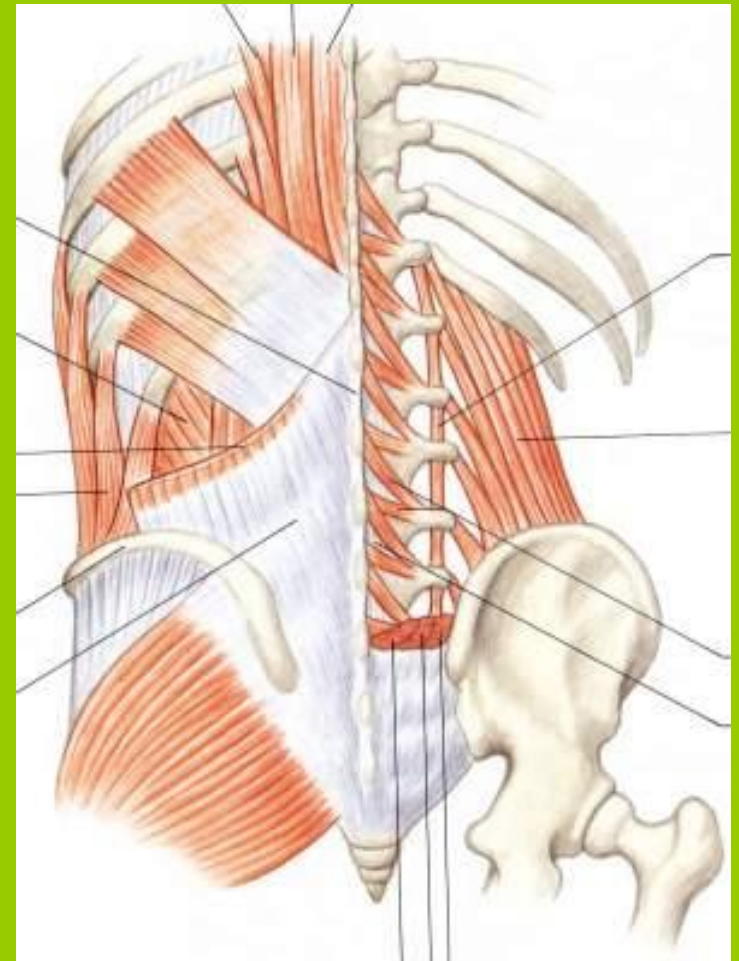
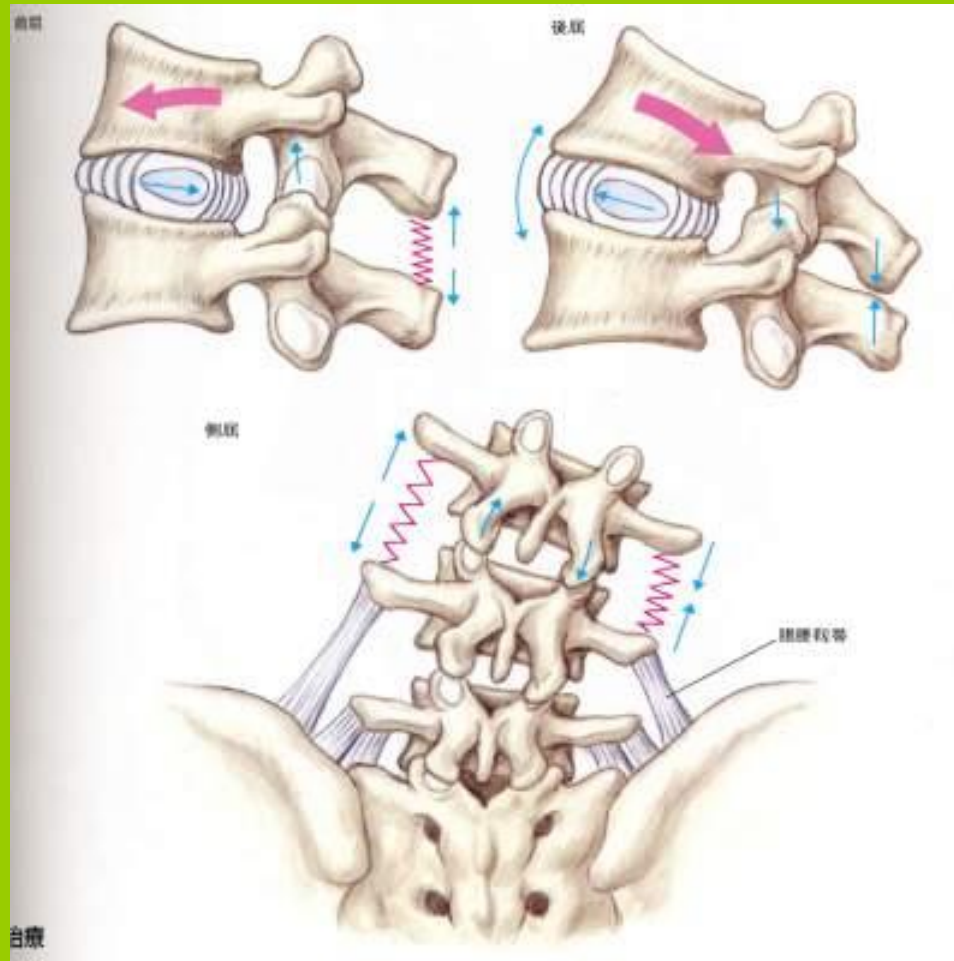
腰の構造



胸椎、腰椎

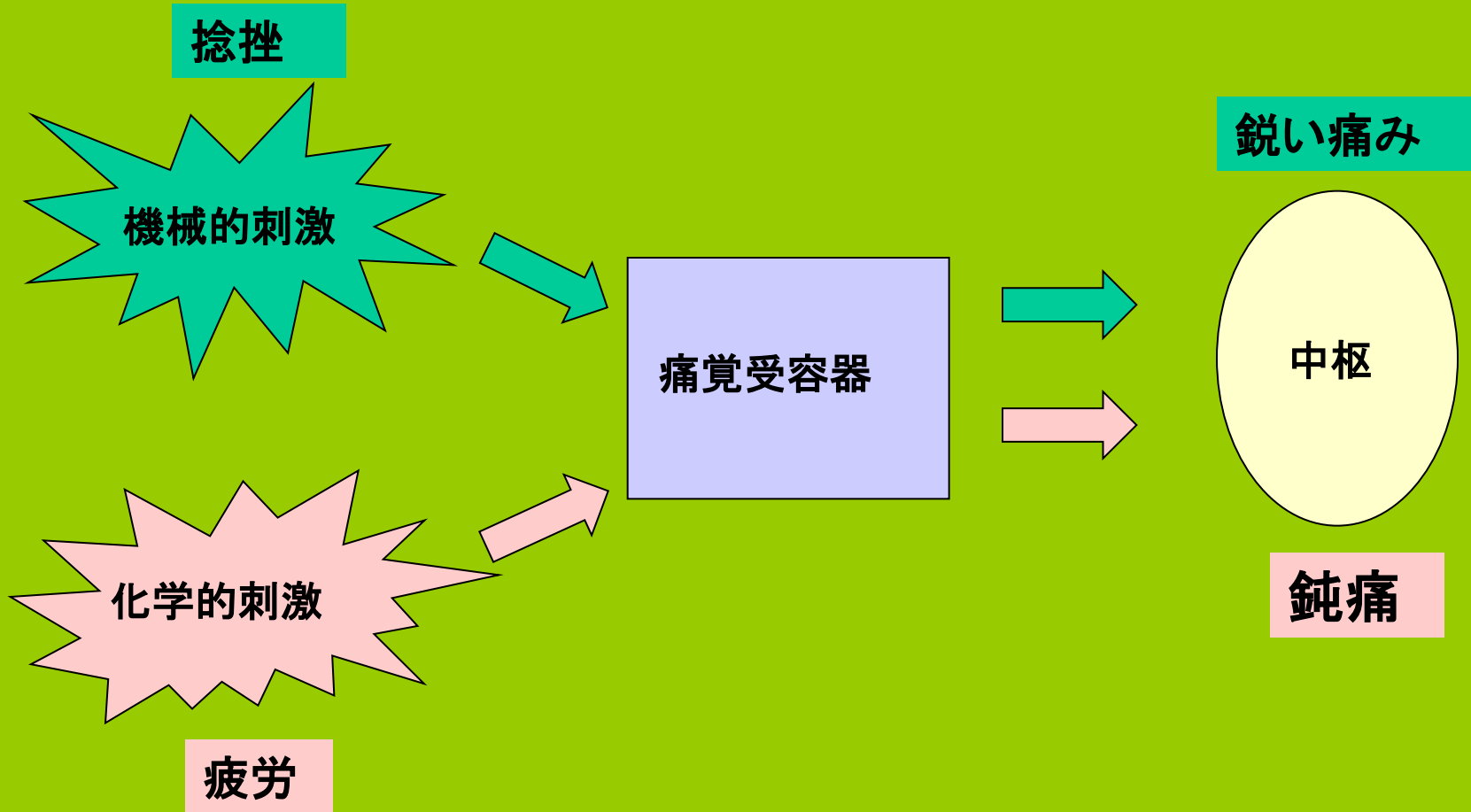
メジカルビュー社

腰椎の動きと筋肉



スポーツ整形外科、メジカルビュー社

腰痛発症のメカニズム



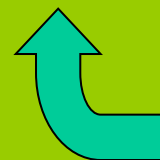
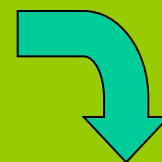
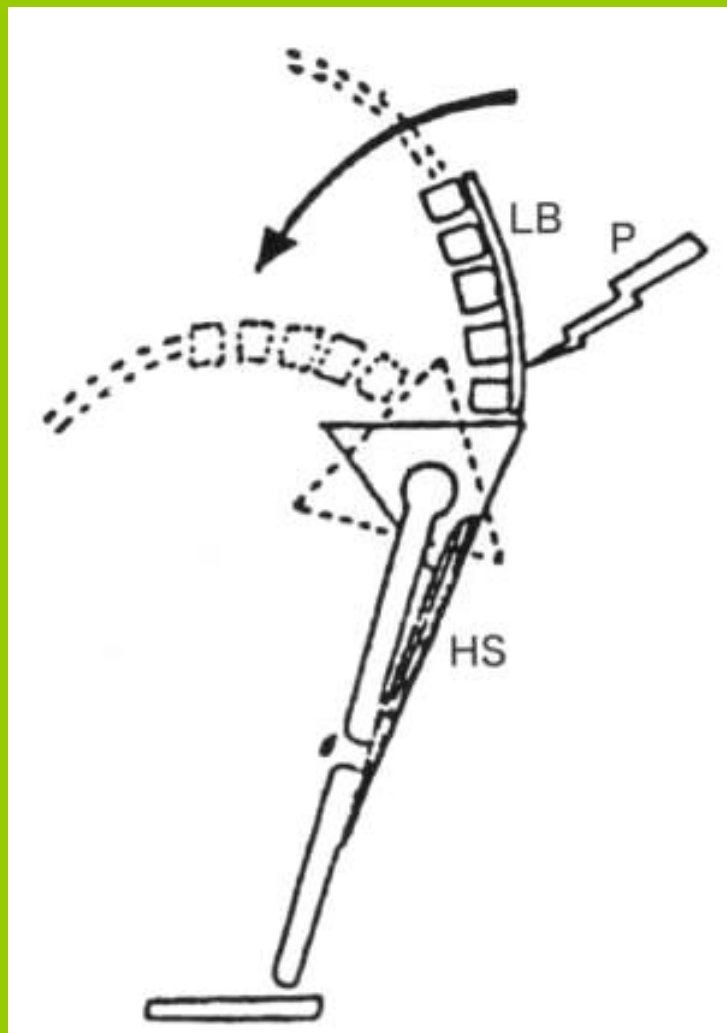
股関節屈曲度と腰椎前彎の変化



腰部のストレッチ体操

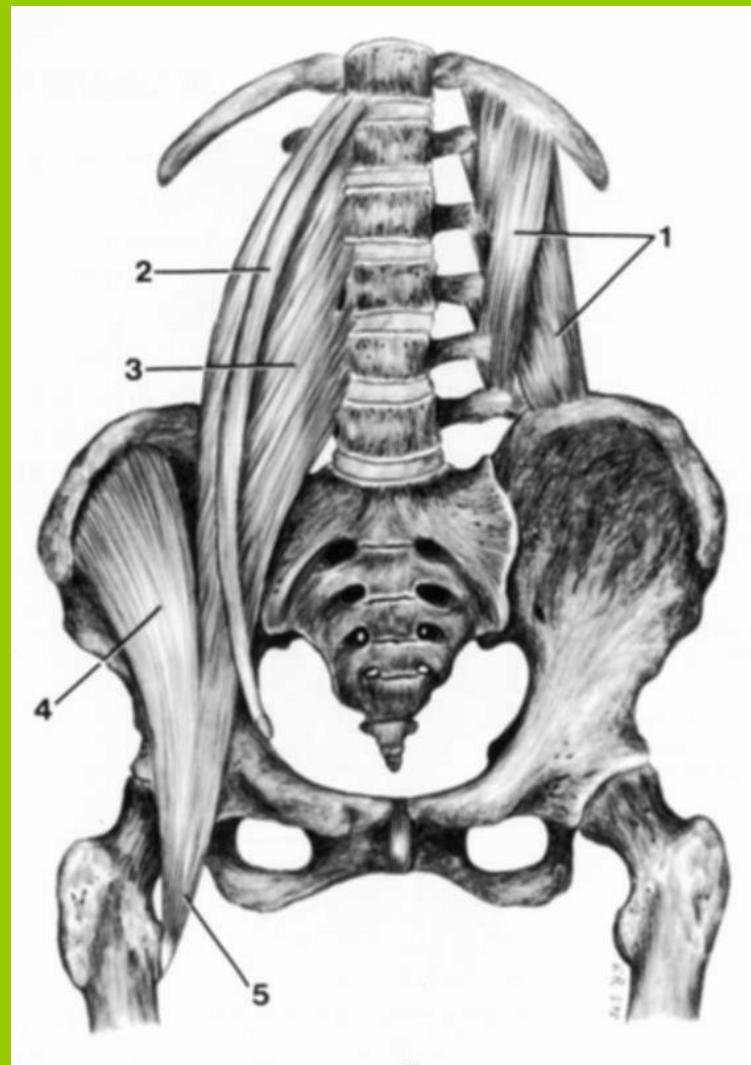


腰痛を防ぐ太もも裏側のストレッチ



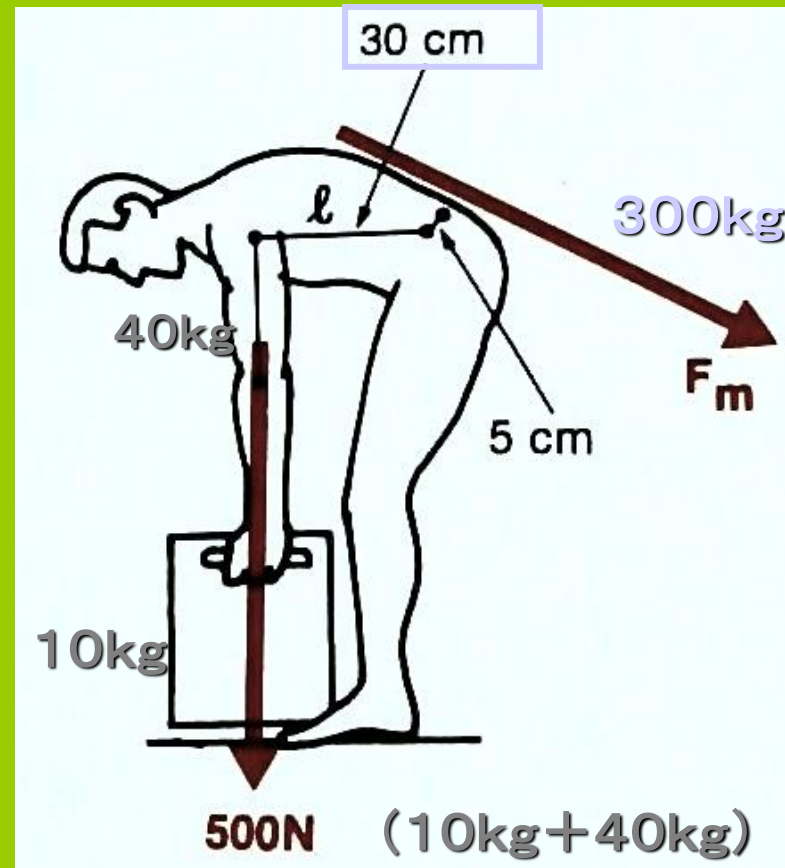
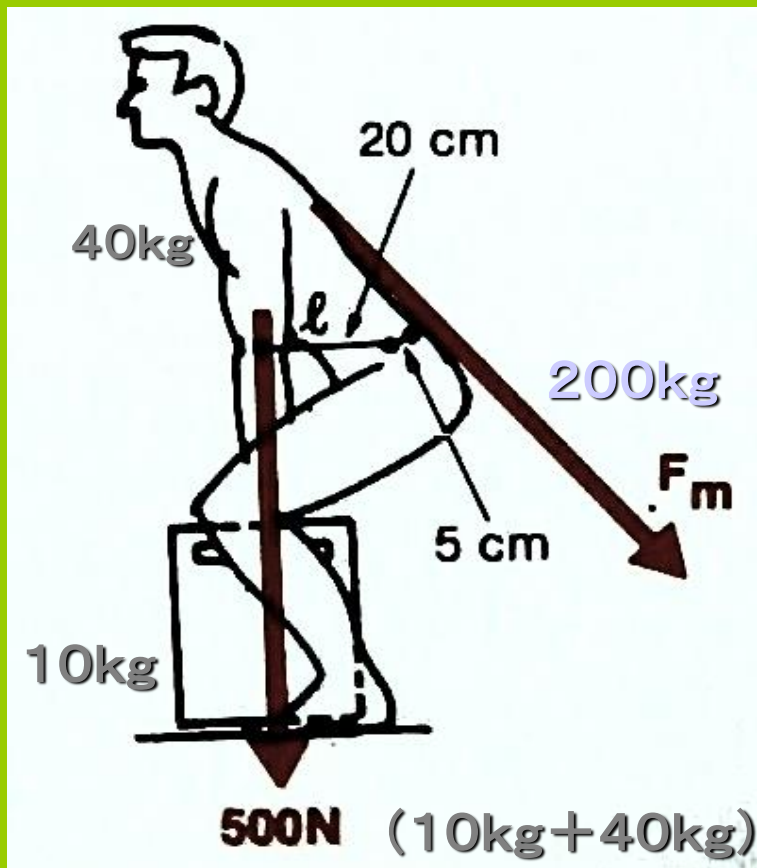
カリエ博士による

腰痛を防ぐ股関節のストレッチ体操

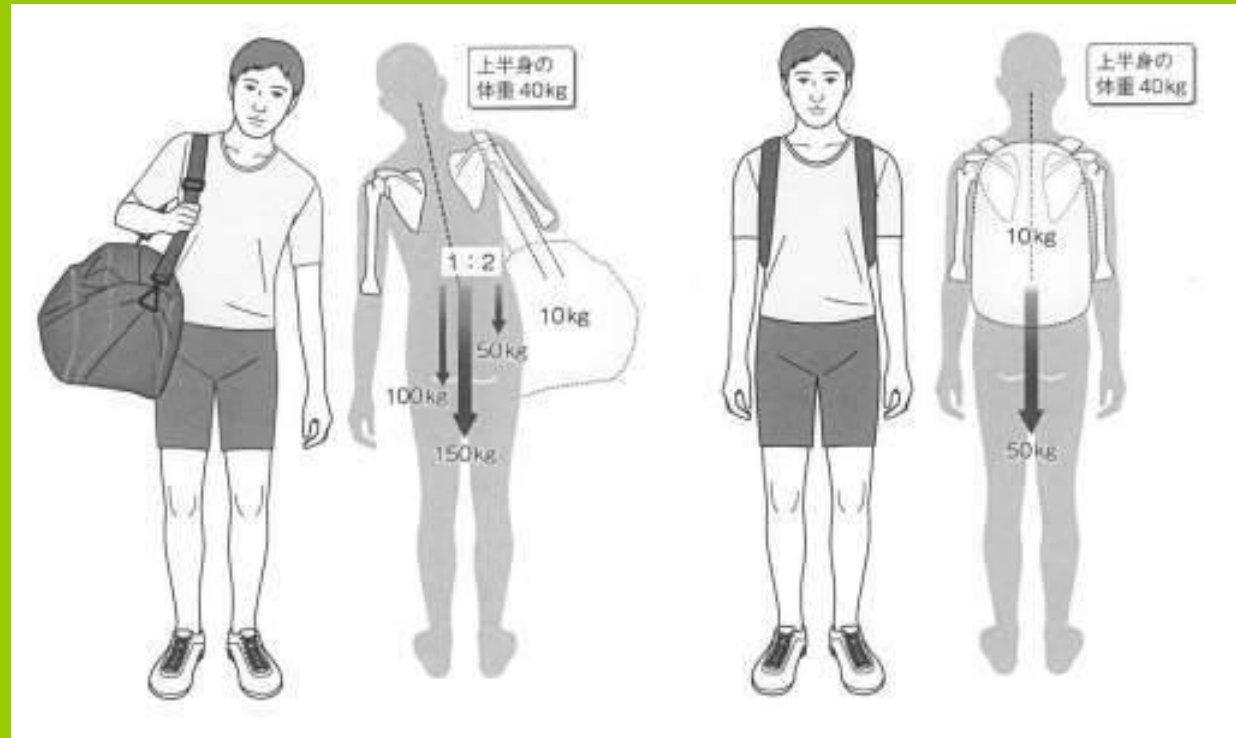
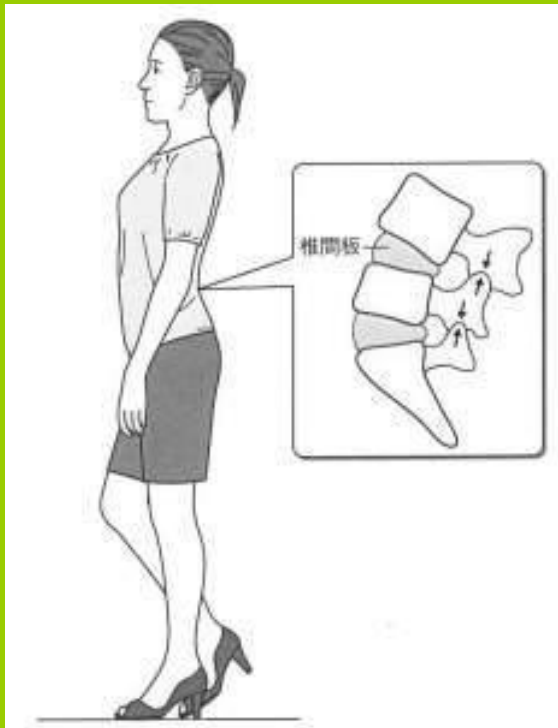


腰痛のマネジメント、医学書院

スクワット姿勢とデリック姿勢

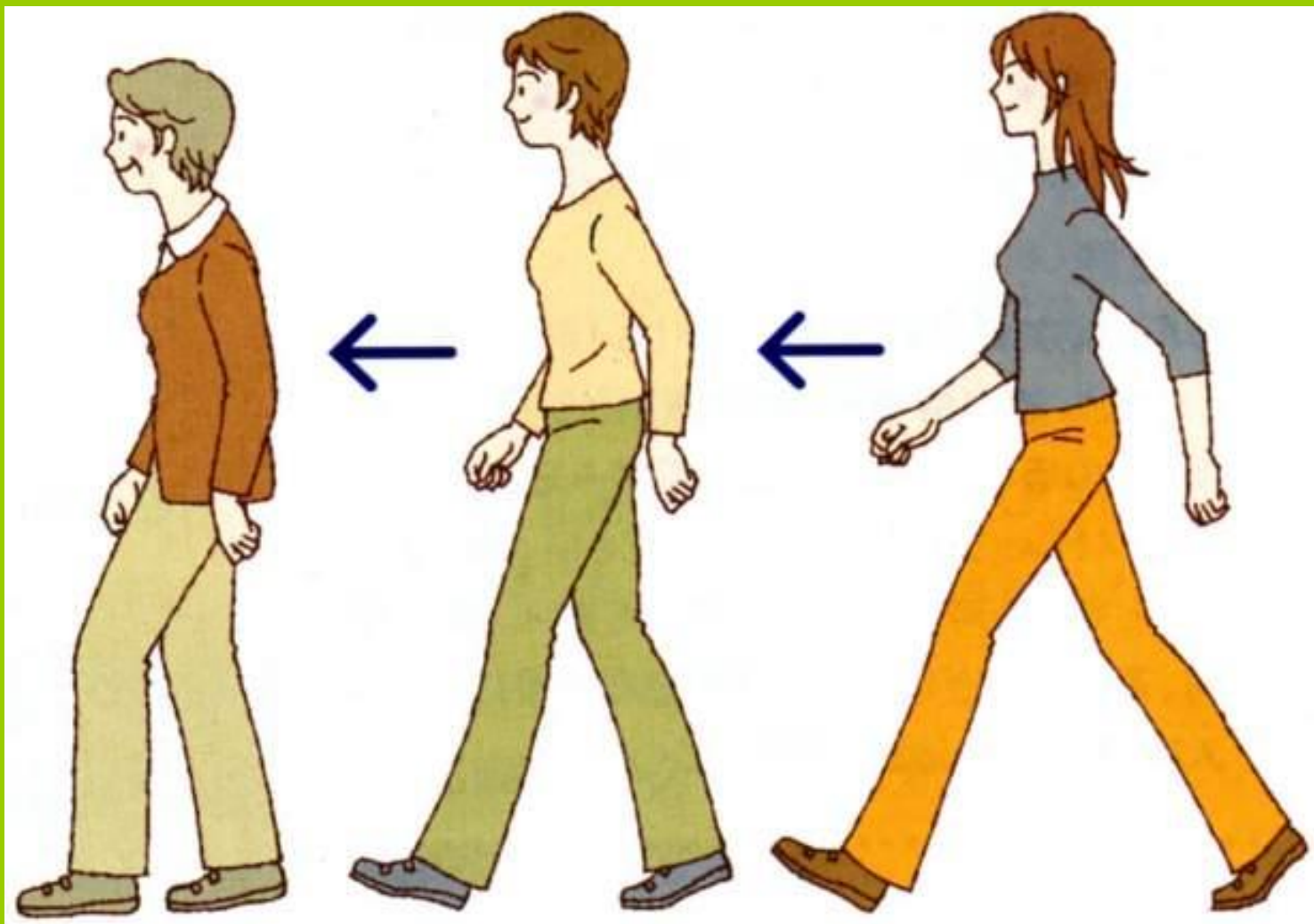


ハイヒール／片側持ちとバックパック



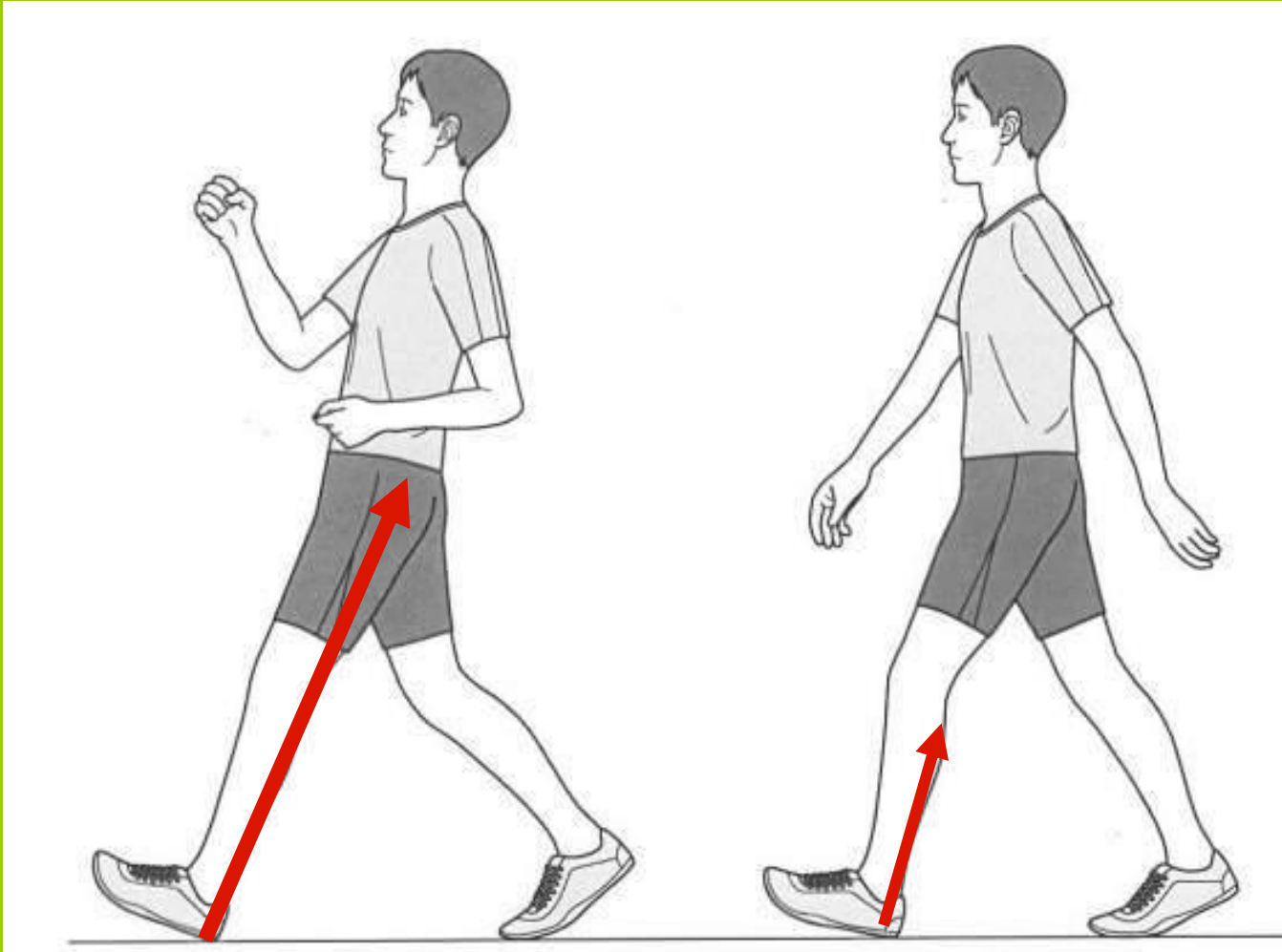
三省堂「歩行寿命が延びるセーフティウォーキング」より

加齢による歩幅の変化



朝日新聞社「セーフティウォーキング」より

無理のない歩幅で歩く



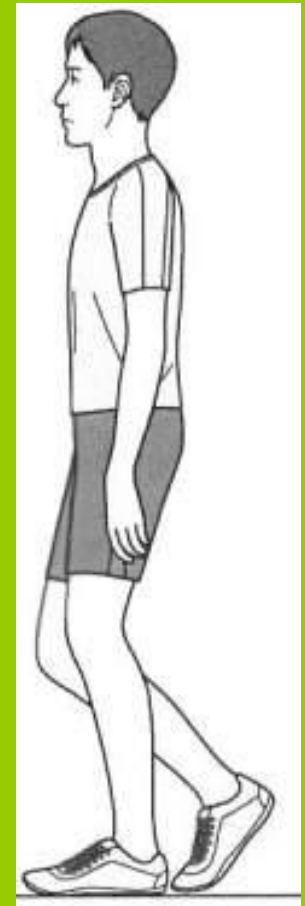
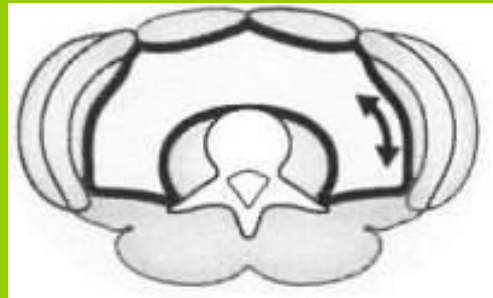
三省堂「歩行寿命が延びるセーフティウォーキング」より

下腹部(丹田)を締めて歩く

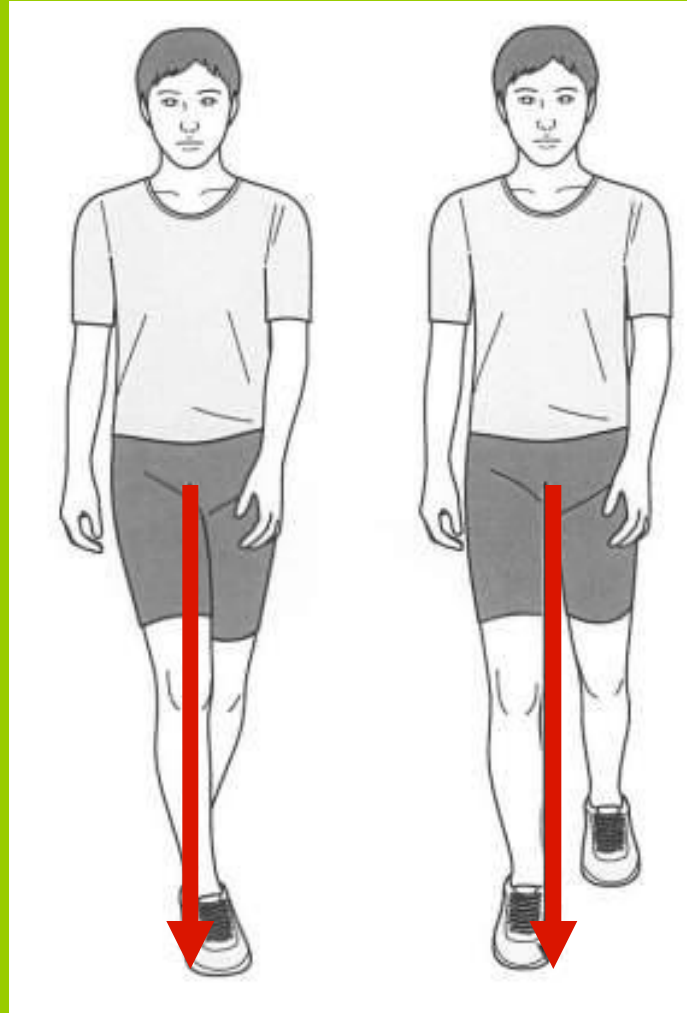
下腹部が緩んでいる



下腹部が締まっている



左右の足の間隔(歩隔)をとって歩く



三省堂「歩行寿命が延びるセーフティウォーキング」より

足のマッサージ



三省堂「歩行寿命が延びるセーフティウォーキング」より

「上下動を小さくして、氷の上を滑るように歩く」



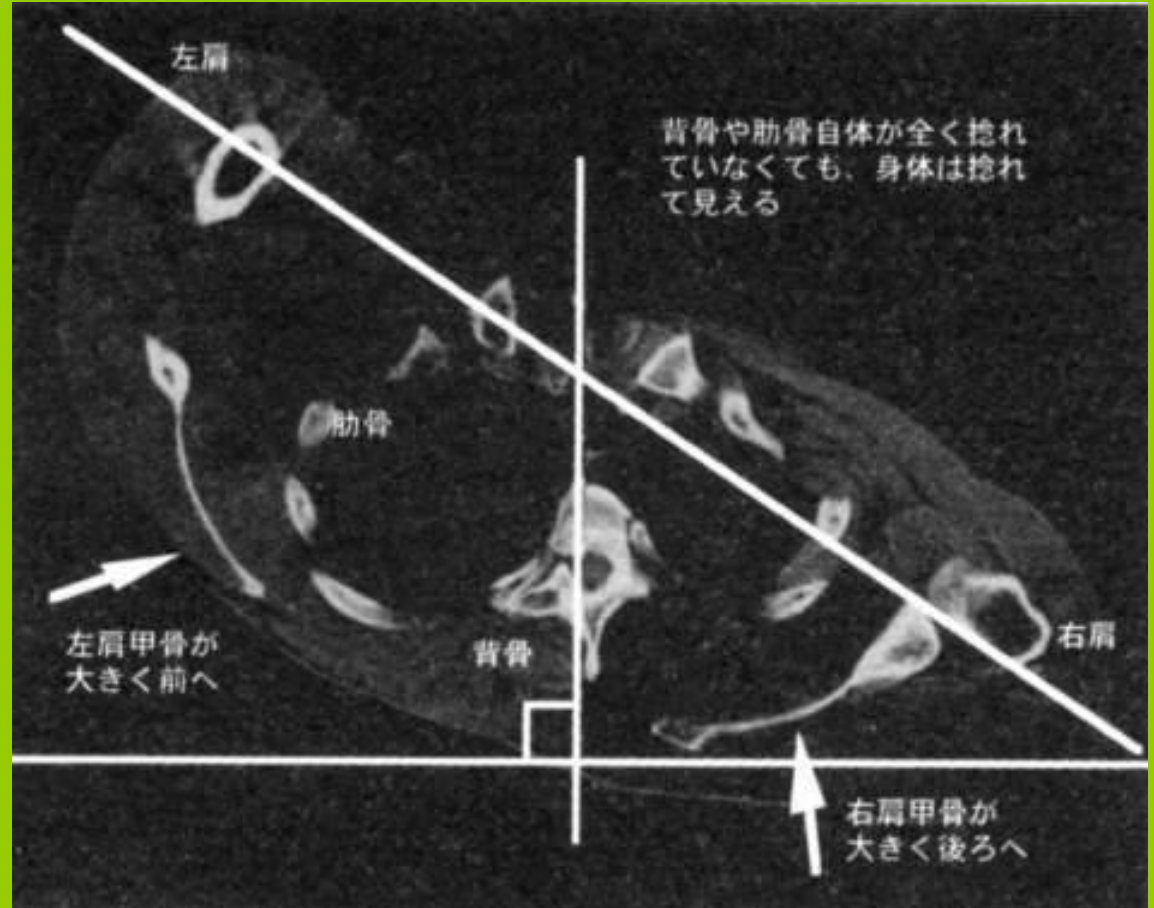
塩沼亮潤 大阿闍梨

致知出版社「人生生涯小僧のころ」より

ゴルフスイングと肩甲骨



タイガーウッズのイラスト



トップでの肩甲骨の動き

(田中による)

脊柱を守るゴルフショット



諸見里しのぶ プロ

腰痛を防ぐ筋トレ



腹背筋の関係

<筋トレ>

<ストレッチ>

背筋



腹筋



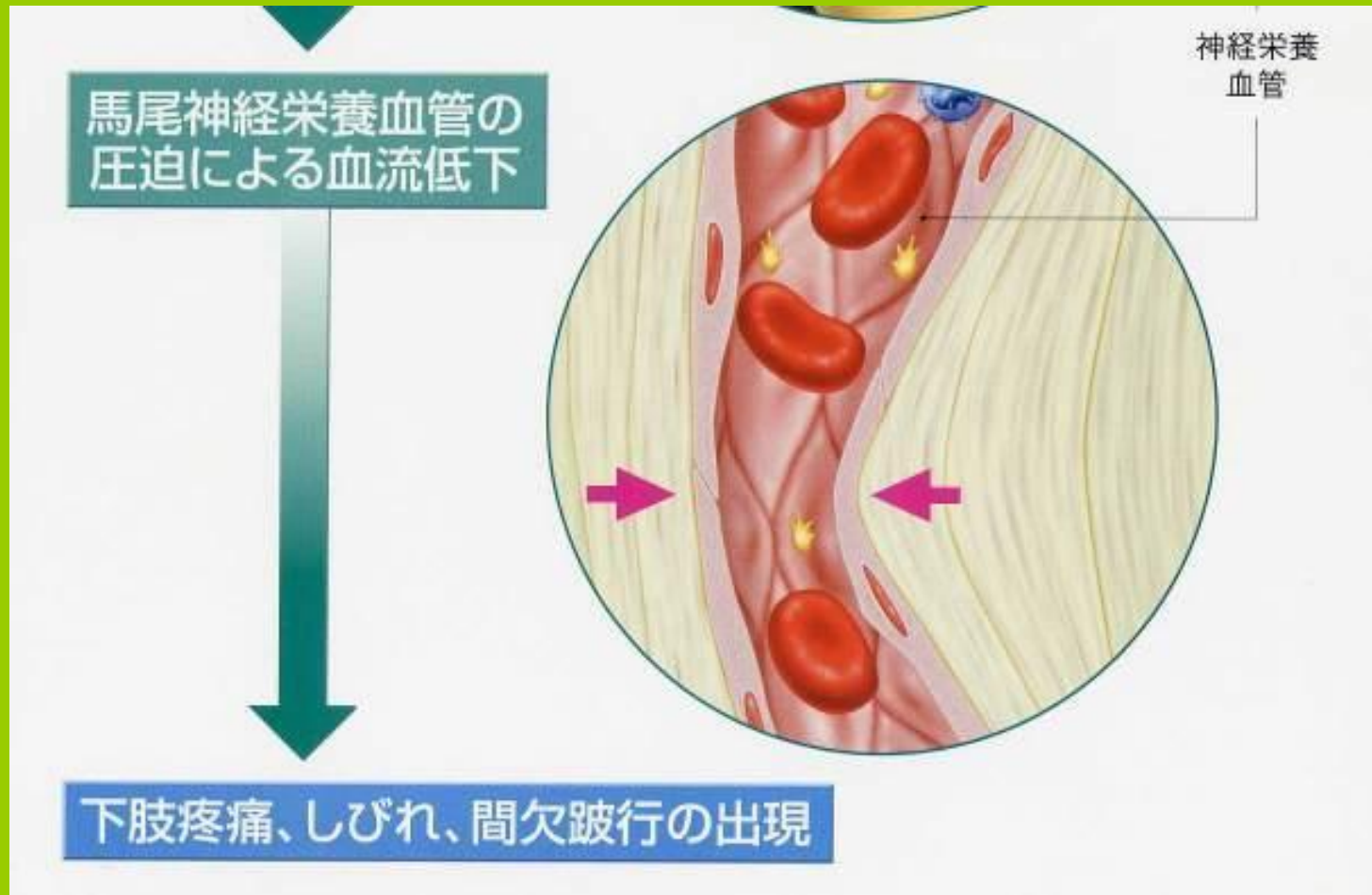
下肢筋



腰部脊柱管狭窄

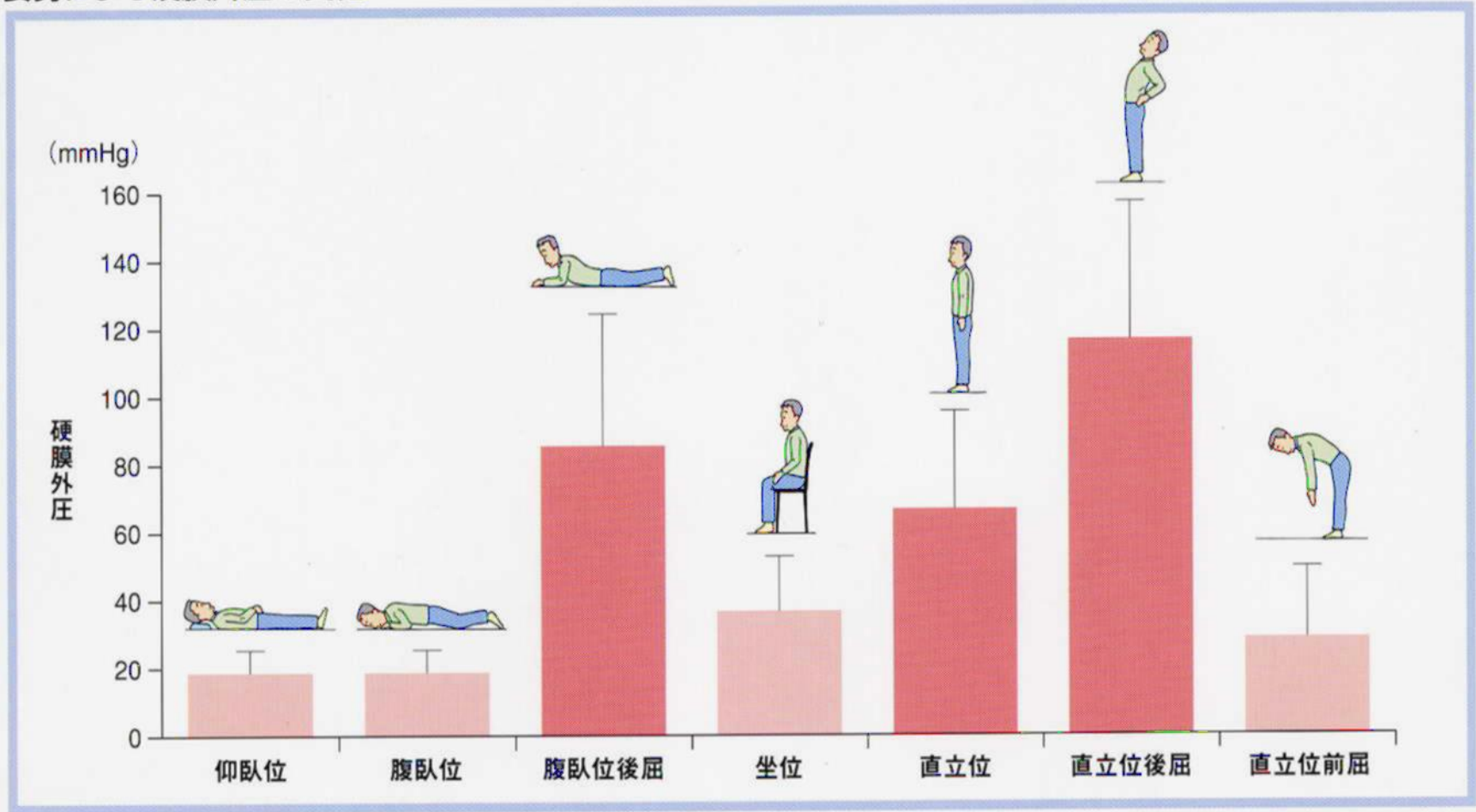


脊柱管狭窄症のメカニズム



姿勢による硬膜外圧の変化

姿勢による硬膜外圧の変化



効果的腰痛対策とは

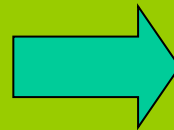


原因療法

腰痛の原因に対処する

<原因>

- ◆姿勢や動作の不良
- ◆筋力不足
- ◆体が固い
- ◆持久力不足
- ◆栄養不良
- ◆休養不足
- ◆メンタルストレス
- ◆オーバーユース



<対策>

- 姿勢や動作の改善
- 筋力づくり
- 柔軟性改善
- 持久力養成
- 適切な栄養
- 休養の確保
- リラクゼーション
- 作業量のコントロール

注意すべき腰痛

1. 激しい腰痛
2. 進行する腰痛
3. 安静時にも痛む腰痛
4. 発熱をともなう腰痛
5. 身体の動きやせき・くしゃみで悪化する腰痛
6. 下肢の痛みをともなう腰痛
7. 神経のマヒ（知覚障害、筋力低下、排尿障害）をともなう腰痛
8. 間欠性跛行をともなう腰痛

- | | |
|------------|------------|
| 1. 2. 3. 4 | →炎症や腫瘍 |
| 5. 6. 7. | →腰椎椎間板ヘルニア |
| 7 | →炎症や腫瘍 |
| 8 | →腰部脊柱管狭窄症 |

大久保による

ご清聴ありがとうございました。



早期復帰の理由

- ・動機
- ・軽量
- ・持久力
- ・調整力
- ・柔軟性



武豊騎手 骨盤骨折から2ヶ月で競馬復帰