

施設長の健康コラム④

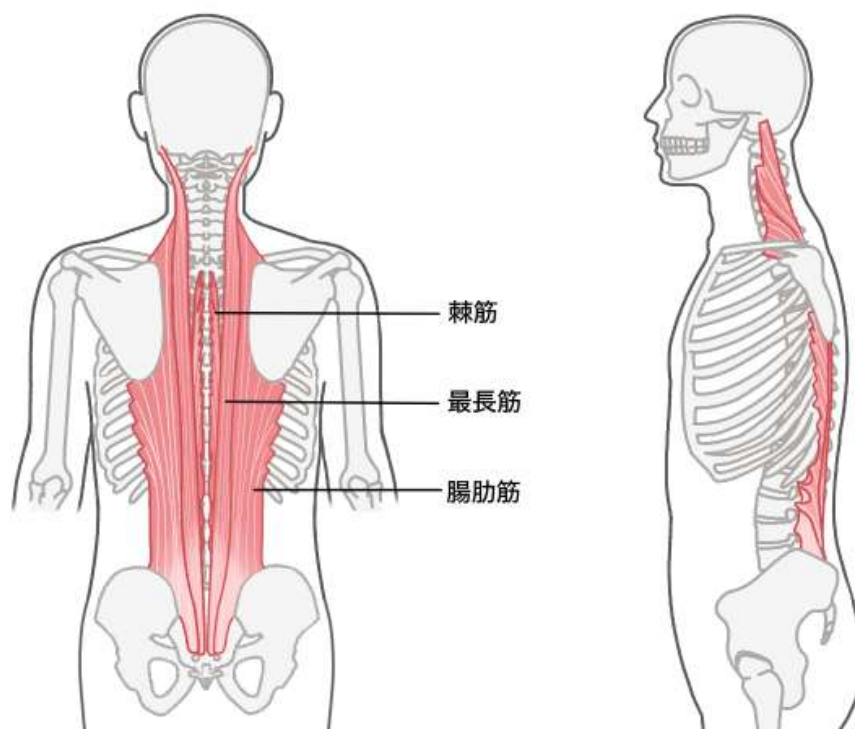
腰痛予防

当施設は、お体が不自由になったり、認知機能が低下したりして、ご自宅での生活が困難になった方を受け入れ、介護し、リハビリを行っております。食事、おトイレ、入浴介助。寝たきりの方の体位変換や、おむつ交換など、中腰姿勢を取らなければならない多くの作業をこなさなければなりません。正しい中腰姿勢で作業を行わないと、腰に負担がかかり、腰痛をおこしてしまいます。今回は、腰痛を起こしにくい中腰姿勢について説明します。

人は2足歩行を獲得することにより、脳を大きくすることができ、両手を自由に使うことができるようになり、歴史を作ってきました。股関節を中心に上体を持ち上げ、立位を保持するために、24個の脊椎骨とそれを取り巻く多くの筋肉が働き、支えています。12個ある胸椎は肋骨を携えしっかりと固定されています。頸椎7個は頭を支え、頭が自由に動けるよう軽い前弯（前方凸のカーブ）で並びます。残った5個の腰椎は、上半身を支え、前屈、後屈、側屈、ひねり等の柔

軟な動きを生み出すため、頸椎と同様、前弯をとって並びます。

立位の姿勢を保つために、腰椎は多くの筋肉によって支えられています。前から引っ張るのが腹筋と大腰筋です。後ろから支えるのは脊椎起立筋です。内側から棘筋、最長筋、腸肋筋の順に並び姿勢をたもちます。



脊椎骨は前方にある椎体骨同士を椎間板を挟んで繋げ、衝撃吸収のクッション性と、可動性を生み出しています。後方には脊柱管があり、脳と体をつなぐ神経の束を椎弓で取り巻いて守っています。脊髄から出た末梢神経は椎間孔を通して

末梢組織に広がり、分布しています。

腰痛はこれら筋肉、脊椎骨、椎間板、神経のどこが障害されても発症します。椎体の圧迫骨折、筋繊維や靱帯の断裂、筋膜剥離、椎間板の破損、破損した椎間板が神経を圧迫する椎間板ヘルニア、椎間孔による神経の圧迫、神経が靱帯や筋肉に挟まれて障害される神経痛など、などです。

正しい中腰姿勢は、起立時の脊椎の形を中腰でも維持する姿勢に他なりません。まず両足を肩幅に開き、つま先は股関節や膝にねじれが生じないように軽く外側を向きます。膝を壊さないように、膝はつま先より前に出ないように、90度以上曲げないようにします。両股関節を結んだ線を軸に上体を前傾させ、膝がつま先より前に出ないようにしながら、おしりを後ろに沈めていくことにより、中腰の高さが実現できます。体幹部は起立時のように背筋を伸ばして椎体の前腕を維持し、股関節を軸に前傾させますが、踵と膝を結んだ延長線上に両肩が来るようにするとよいでしょう。この位置で、両手を膝がしらに置いて、両腕を突っ張ると、「四股」の形となり、中腰姿勢の完成です。大腿四頭筋、大殿筋、脊椎起立筋が中腰姿勢をしっかり支え、下半身が安定ロックされる

ため腕を膝から離して自由に作業を行うことができます。相撲の四股とは両膝を大きく開き体を沈め、片足を上げて地面を踏みしめる一連の動作をさしますが、ここでいう「四股」は中腰姿勢を両腕で支えた形とさせて下さい。

股関節が固い人は、股関節を軸にした体幹の前傾ができず、腰椎を後弯させて前かがみとなってしまいます。この姿勢では、脊椎起立筋のうち大きな筋肉が働くことができず、小さな筋肉に負荷がかかってしまいます。腰椎の前弯が崩れた状態で負荷がかかると、骨がずれたり、椎間板が傷ついたりして腰痛発生の危険が高まります。腰椎にひねり、側弯が加わったまま負荷が加わっても同じです。ひねりが加わらないよう、中腰作業は対象に対して体を正対させて行いましょう。労働安全衛生法では一人で扱ってもよい重量物の重さを、男性は体重の40% 女性はその60%に制限しています。体重50kgの厨房で働く女性は1斗缶や12kg以上のお米の袋は一人では持ち運ぶことはできなくなっています。重量物は搬入時に保管すべき所定の位置まで運んでもらうことが重要です。

作業中腰痛が出たときはどう対処すればよいでしょう。そ

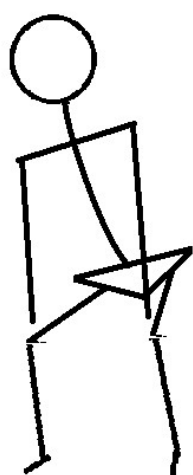
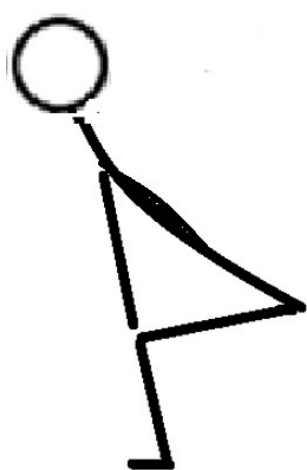
の作業を速やかに中断し、その場を離れ「四股」の姿勢をとってみてください。「四股」の姿勢は、腰痛が出た背骨の歪みを修正し、背骨を痛みのない正常な位置に戻してくれます。脊椎起立筋 大殿筋の力を抜き、膝に手をあてて、腕を突っ張ることで上半身の体重が背骨にかからなくなります。さらに骨盤や骨盤周囲の筋肉、太腿の筋肉などがおもりとなって背骨を下に引っ張り、けん引する効果が生まれます。起立時の正しい姿勢を保持しながら背骨をストレッチすることができます。一時的な腰痛は「四股」で痛みのない状態を回復することができ、再び作業に復帰することも可能です。「四股」で痛みが改善しない場合は、横になって、いろいろな姿勢、向きを試して痛みの出ない体の形を見つけることが必要になります。痛みの出ない姿勢が見つかったら小1時間その状態を維持して動かないことが大事です。作業中に痛みが出たとき、痛みを我慢したり、薬でごまかしたりして作業を続けると、局所の炎症が腫れあがりすぐには元に戻れなくなってしまいます。一時的な腰痛が、有休災害になってしまうこともあります。以上の改善策を行っても痛みが改善しないときは、病院を受診して検査、治療を受けることが必

要です。

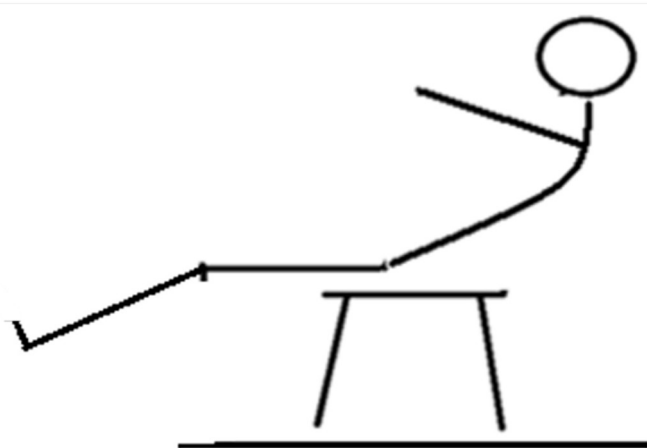
腰痛を起こしにくい体作りはどうすればよいでしょうか。正しい中腰姿勢を維持する筋肉、それを支える骨をしっかり鍛えることが大切です。肥満からの脱出でもお話ししたスロースクワットを行うことにより、脊椎起立筋、大殿筋、大腿四頭筋が鍛えられます。また「四股」の姿勢をとってお尻の力を入れたり抜いたりしながら、両腕で体を支え軽い屈伸運動を行うと、背骨の上下へのストレッチができ、椎間板の位置修正や変形是正が図られます。椎間孔も広げられ、神経の圧迫が緩みます。さらに椎体骨それぞれに刺激が加えられ、造骨細胞が活性化し、骨粗鬆症の予防になります。膝も軽い屈伸運動により、関節軟骨の潤いがはかられます。

この両腕を膝に当て突っ張った形の「四股」を、毎食前に3分間行くと、L P L（脂肪分解酵素）が活性化し蓄積されていた脂肪の分解がはじまり血液中の脂肪酸が増加して食欲が抑えられ、食べ過ぎ予防となります。脂肪が分解され、食べる量が減り、筋肉が鍛えられ、体重コントロールが実現されます。はじめの1分は脊椎起立筋や大殿筋の力を抜いて、下半身の重みで背骨を引き延ばすストレッチを行います。次

の1分間は突っ張った肘を少しだけ曲げ伸ばしする屈伸運動を小刻みに行い、脊椎や椎間板への刺激と、脊椎起立筋、大殿筋、大腿四頭筋の筋力アップを図ります。最後の1分は膝に当てていた手ははずし、前に伸ばしたり、背中に回したりして、上体の支えをはずして、スクワットの姿勢を維持して筋力アップを図ります。肩から降ろした両腕の肘が膝近くまで下がるように深くしゃがんだ方が楽に維持できます。3分間続けて行うことが難しい場合は1分ずつ休みながら行ってください。「四股」やスクワットでは脊椎を前から引っ張る、大腰筋、腹筋が鍛えられないので、足上げ腹筋を3分間追加してください。足上げ腹筋はエコノミー症候群の予防になります。



「四股」



足上げ腹筋

腰痛の多くは「四股」で改善しますが、脊椎管狭窄症の方は、脊椎を引き延ばすと脊柱管がさらに狭くなってしまい、逆効果ですので行わないでください。その他側湾症や骨の変形、骨折で脊椎が変形している方は痛みの出ない姿勢で「四股」を行ってください。「四股」により痛みが増す方は行わないでください。整形外科で治療中の方は主治医の許可を得てから行ってください。

「四股」を活用して、中腰姿勢を支える筋肉、骨を丈夫にし、正しい中腰姿勢で作業を行うことにより、腰痛の発生を予防していきましょう。

2026年8月 川西和成