

みなさんこんにちは。日差しも強く、気温も高い日が増えてきました。梅雨の時期ももうすぐそこまで来ています。湿気も多くなる季節ですので、みなさん熱中症に気を付けて過ごしてください。

今回は、『 日常で使える腰痛・足痛予防 』について紹介していきます。

★はじめに

- ・ 椅子から立つ時に腰が痛い！
- ・ 夜、足が痛くて眠れない！

↳ 生活の悩みはとても多い・・・



## ★腰について

- 身体の特に重要な部分。
- 特に痛めやすい。

↳ ちょっとの動作で  
ピキッと痛みが来やすい。



## ★腰について2

- 腰はお尻・股関節等々  
いろいろな場所と繋がっている！

## ★腰の運動

### ☆座ってできる運動

#### 1：猫背ストレッチ

<https://kousai.or.jp/youtsuu/>

浅めに椅子に座り、背中を丸め、胸を反らすという動作を、ゆっくりと深呼吸をしながら20秒繰り返します。この時、骨盤を起点にして行うことを意識して下さい。

#### 2：腰ねじり

座っている椅子のふちをつかみ、腰を左右にひねる。  
左右に5回ずつ。

#### 3：前かがみ⇒上体起こし

無理のない程度に身体を前かがみにしてから、背筋を伸ばして上体を起こす。



## ☆立ってできる運動

### 1：左右の体かたむけ

立った状態で上半身の重心を左右に傾ける。

左右3回ずつ。

### 2：起立と着席

椅子に座った状態で、立つ時に前方に重心を傾けながら立ち上がる。

ワンセット5回。

### 3：スクワット

椅子の後ろに立ち、背もたれをつかみながら、出来るだけ背筋を伸ばして屈伸する。



## ★足について

- 夏は夜中に足がつる。
- 冬は夜中に足が冷える。
- 足のせいで全然眠れない！

↳ ちょっと無理をしただけで  
つってしまうことも・・・

## ★足について2

- ・ 足はふくらはぎ・すね等の膝から下と深い関係がある。

### ★足の運動

#### ☆座ってできる運動

##### 1：つま先上げ

足の先だけを上げる。

ワンセット10回

##### 2：かかと上げ

足のかかとだけを上げる。

ワンセット10回

##### 3：その場足踏み

ワンセット左右5回ずつ

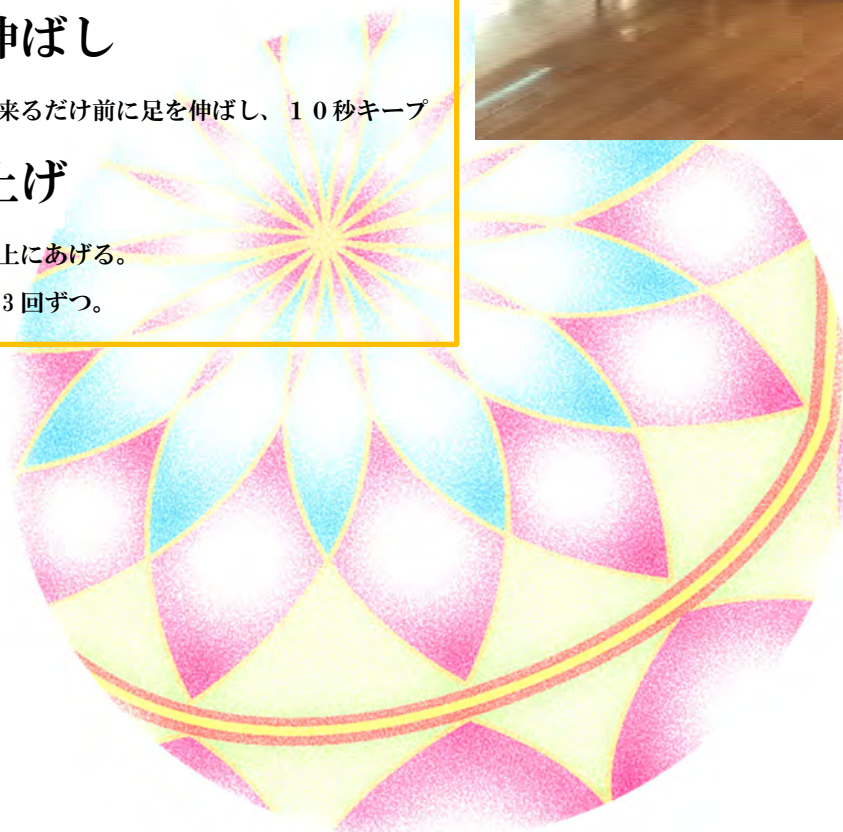
##### 4：足伸ばし

足を浮かせず出来るだけ前に足を伸ばし、10秒キープ

##### 5：足上げ

足を伸ばして、上にあげる。

ワンセット左右3回ずつ。



## ☆立ってできる運動

### 1：前方足広げ

椅子の背もたれを持って、アキレス腱を伸ばすように、前後に足を広げて重心を前に傾かせる。

2, 3秒キープ。

### 2：左右足広げ

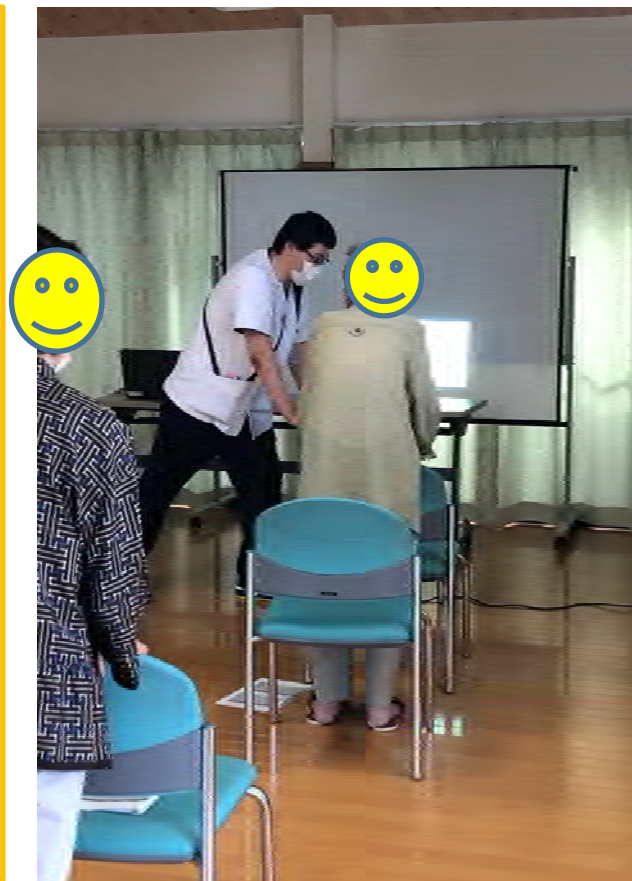
左右交互に肩幅ぐらい足を広げる。

ワンセット左右5回ずつ

### 3：その場足踏み

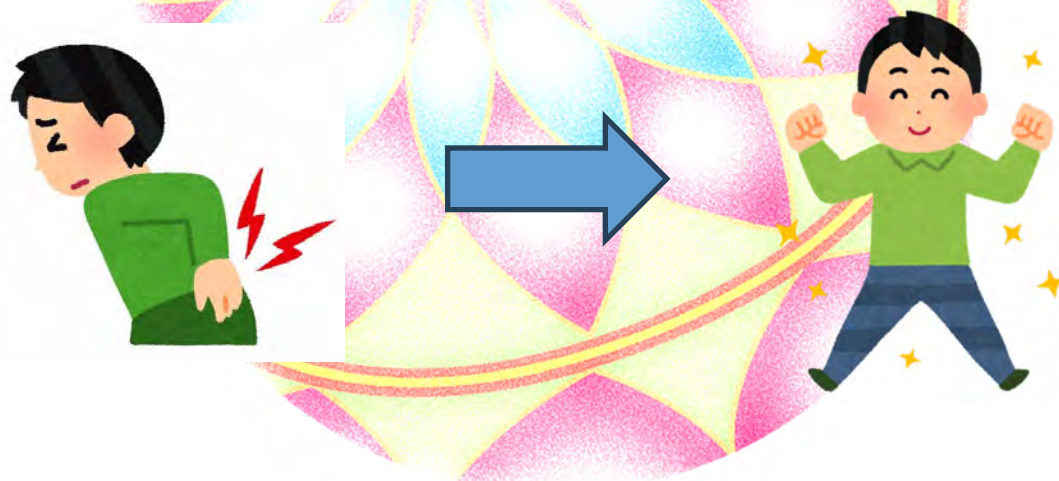
左右交互にその場で足踏みをする。

ワンセット左右5回ずつ



## ★まとめ

- 運動を続けていけば効果が出てくる。
- 1日何分かだけでも十分。



## ★最後に

今回の、「日常で使える腰痛・足痛予防」はいかがでしたでしょうか？これから  
どんどん暑い日が多くなってきます。水分補給をしっかりとし、熱中症に気をつけて  
過ごされてくださいね。

### ●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラ  
リーを製作いたしましたのでご紹介いたします。

次号は「 認知症予防 」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>

