

派遣日時：平成24年5月12日（土）13：00～15：30

会場：横浜労災看護専門学校 体育館

参加者：160名（一般市民）

講座プログラム：

第1部 乳がんになったらどうするの？

横浜労災病院 乳腺外科部長 千島 隆司 先生

第2部 ①わたしの腰痛よくなりますか？

横浜労災病院 脊椎脊髄センター長 三好 光太 先生

②体操で腰痛改善～腰痛予防体操～【実演】

横浜市スポーツ医科学センター 指導員 岸 由紀夫



講座の様子

今回で第4回目となる、横浜労災病院主催の市民講座で、『体操で腰痛改善～腰痛予防体操～【実演】』の派遣指導をおこないました。この市民講座は看護週間（5/6～12）のイベントにも位置づけられており、会場となった体育館内にはイベントの一環として、スクリーンやポスターによる「横浜労災病院の各病棟の看護業務を中心とした説明」などが掲示されていました。

腰痛予防体操では、はじめに日常生活における腰痛予防のための姿勢のとり方について説明をしました。次に、腰背部の可動域改善の運動やストレッチ体操を、参加されたみなさんと行いました。

以下、実践した内容について紹介します。

○ 日常生活での姿勢について説明

- ・ 座位姿勢、足を組む姿勢、椅子の高さ調節について（資料 ①②）

長時間同じ姿勢でいると腰痛を引き起こしやすい姿勢について、『腰背部に負担の少ない座り方』『短時間で左右の足を組みかえる』『足の裏が床に着くように調節』など、予防方法を説明しました。

- ・ 立位姿勢、胡坐姿勢について（資料 ③）

長時間立て続ける場合は『腰が反らないように片足を台に乗せる』、胡坐では『お尻の下を少し高くする』など、腰背部に負担がかかりにくい工夫の仕方を説明しました。

- ・ 荷物を持ち上げる、掃き掃除、中腰の姿勢について（資料 ④⑤）

腰に大きな負担を掛けない持ち上げ方として『荷物を近くに寄せ、脚力を利用して立ち上がる』、中腰姿勢を避けるため『用具を選んで作業する』等について説明しました。

○ 可動域改善の運動・ストレッチ体操の実践

椅子に座って実施できる可動域改善の運動やストレッチ体操を紹介・実践しました。

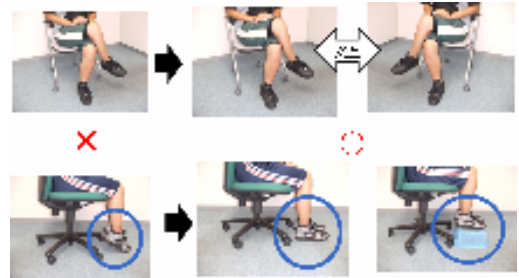
- ・ 可動域改善の運動では、腰に負担がかかりにくい上背部の姿勢づくりを説明し、実際の動作（ゆっくり動かす、呼吸を止めない、痛みを感じたら中止等）に注意してもらいながら、肩甲骨を『上下に動かす』（資料 ⑥）、『内に寄せる、外に開く』（資料 ⑦）、腰背部を『前後左右、円滑に動かす』等を実践しました。
- ・ ストレッチ体操は、骨盤の動きを制限しやすい部位（太ももの前（資料 ⑧）・太ももの後ろ（資料 ⑨）・お尻（資料 ⑩））について説明・実践しました。動作中は「痛みが出ない範囲で伸ばす、呼吸は止めないでおこなう、気持ちよく伸びているところで10～15秒間動作をとめる」等を意識してもらいました。

● 当日配布資料（抜粋）

資料 ①



資料 ②



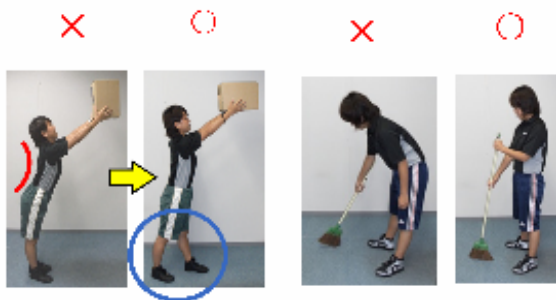
資料 ③



資料 ④



資料 ⑤



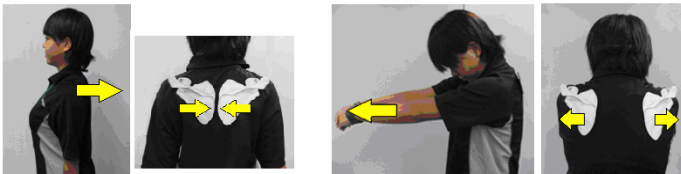
資料 ⑥

①息を吸いながら肩を上げ ②息を吐きながら肩を下ろす



資料 ⑦

① 息を吸いながら 肩を後ろに引くように胸を張り ② 息を吐きながら 腕を遠くに伸ばすように背中を丸める



資料 ⑧



資料 ⑨



資料 ⑩

