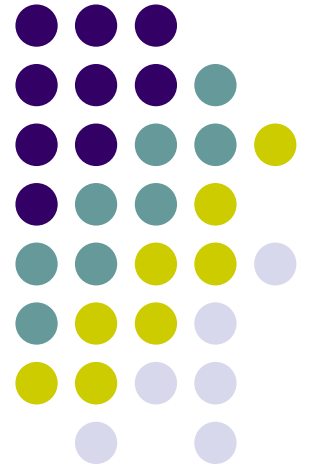
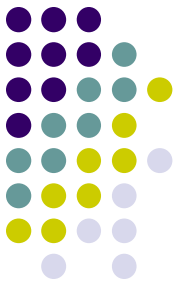


腰痛予防について



岸和田支援学校
自活研究部

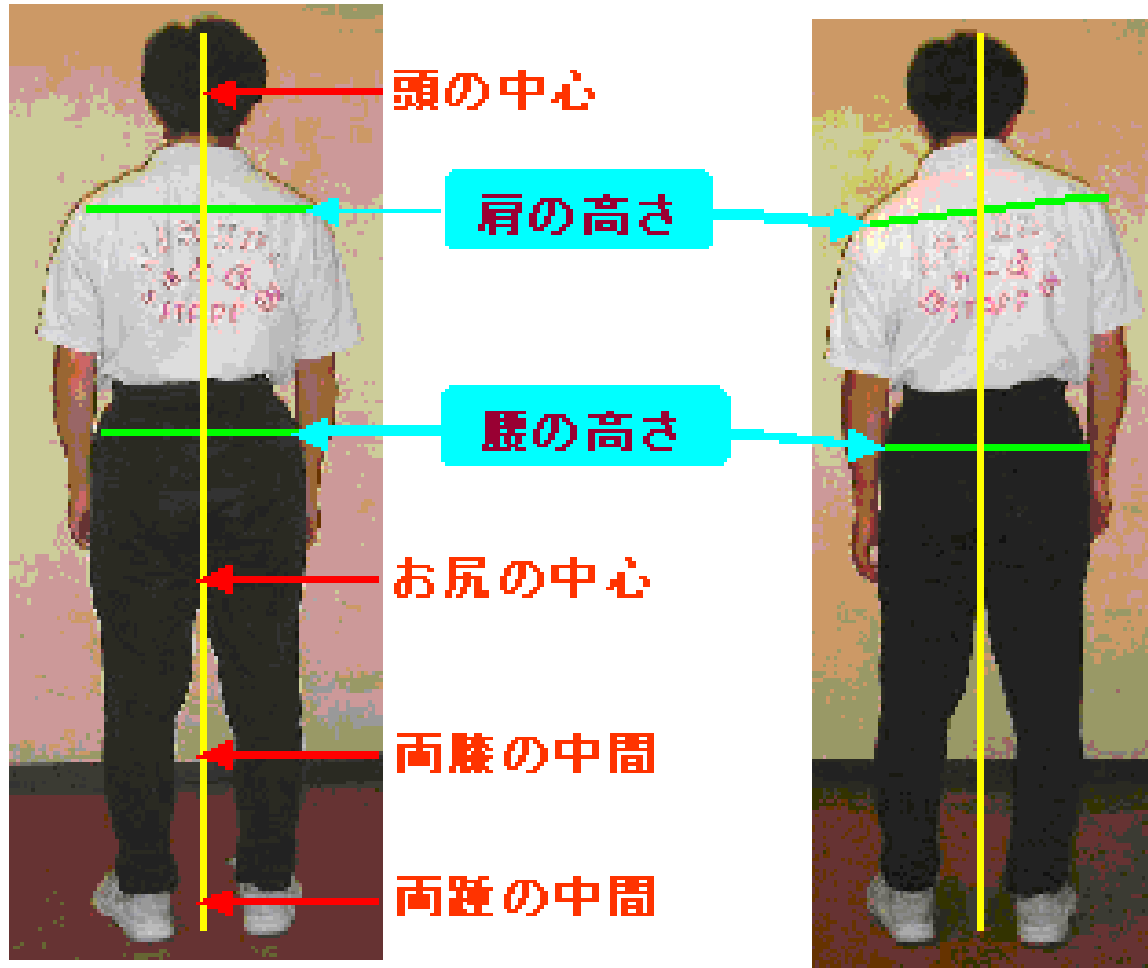




腰痛の原因

- 腰椎に原因があるもの(レ線にでる)
- 筋肉に痛みがある
- 内臓などの病気によるもの
- その他

後方からのチェック

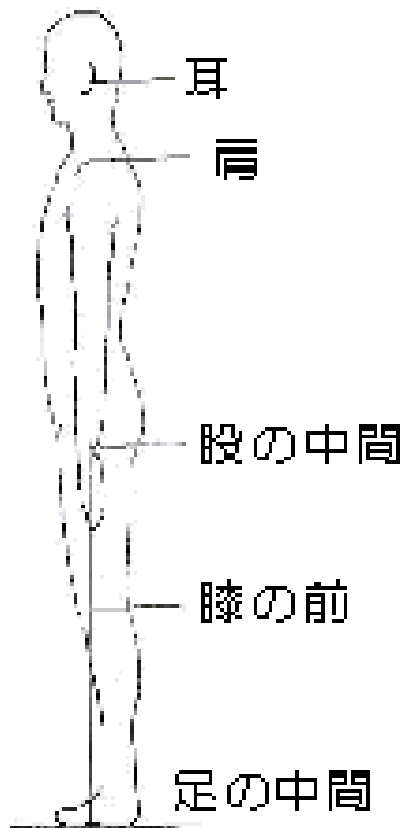


考えられる原因

- ・ 側弯症
- ・ 筋力の左右差
- ・ 柔軟性の左右差
など

側方からのチェック

基本姿勢

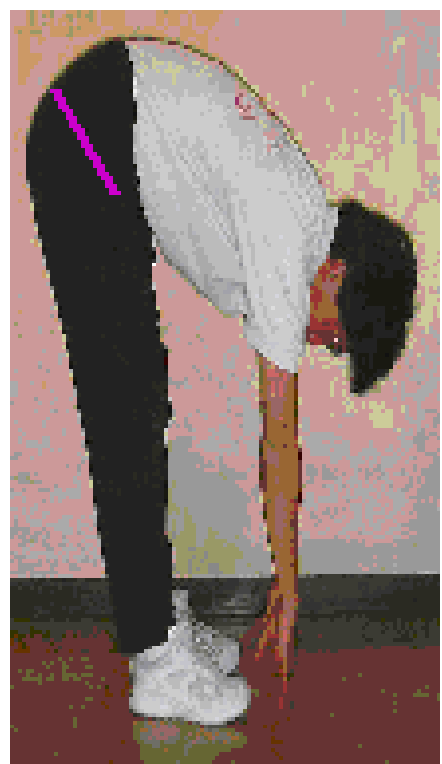


考えられる原因例

- ①
- ・ 体型や習慣
 - ・ 腹筋やおしりの筋力不足
 - ・ 膝の反り
- など
- ②
- ・ 体型や習慣
 - ・ 股関節や背部の柔軟性不足
 - ・ 背筋の筋力不足
- など

柔軟性のチェック (1)

前屈姿勢をみることで、腰 太ももの裏 おしりなどの大まかな体の柔軟性を理解できます。



太ももの裏と腰が柔軟



太ももの裏が硬い



腰が硬い



柔軟性のチェック（2）

体をねじる姿勢をみることで体のねじれ、股関節などの柔軟性を大まかに知ることができます。



← 肩の位置

← 両股関節

股関節の内ねじり



左右差などをチェックします



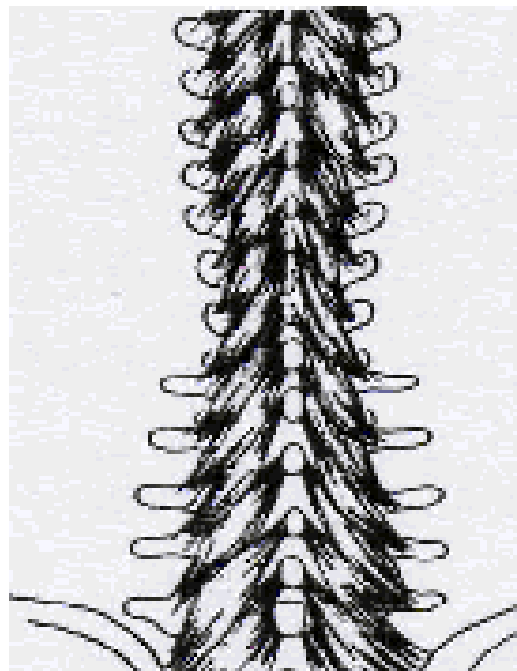
瞬発力	<p>支持なし 5点 3点 2点 1点 支持あり 4点 腰椎が完全に 肩甲骨より 頭より上が (完全に起き上がる) 床から離れる 床から離れる 床から離れる</p> <p>支持：(足首を押さえてもらう)</p> <p>1</p>	<p>支持なし 5点 3点 2点 1点 支持あり 4点 腰椎が完全に 肩甲骨より 頭より上が (完全に起き上がる) 床から離れる 床から離れる 床から離れる</p> <p>支持：(足首を押さえてもらう)</p> <p>2</p>
	<p>胸を張って視線は天井へ 足首を押さえてもらって下さい</p> <p>25°</p> <p>3</p>	<p>膝を曲げないように</p> <p>25°</p> <p>4</p>
持久力	<p>足首を押さえてもらって下さい</p> <p>25°</p> <p>6</p>	<p>膝を曲げないように</p> <p>25°</p> <p>7</p>
背筋群	<p>3～7の姿勢をそれぞれ何秒間持続できますか？</p> <p>測定値 60秒以上：59～50秒：49～40秒：39～30秒：29～20秒：19～10秒：9秒以下</p> <p>得点 6点 5点 4点 3点 2点 1点 0点</p>	

柔軟性	<p>膝を伸ばし、最大前屈位で一時的停止</p>	<p>得点 測定値</p> <p>0点 ~ 上</p> <p>1点 0～4cm</p> <p>2点 5～11cm</p> <p>3点 12～18cm</p> <p>4点 19～24cm</p> <p>5点 下25cm～</p>

脊柱機能検査kraus-weberテスト変法 (大阪市大方式)

筋力のチェック2

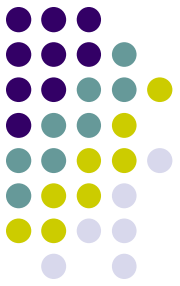
③姿勢筋 (安定筋)



バランス

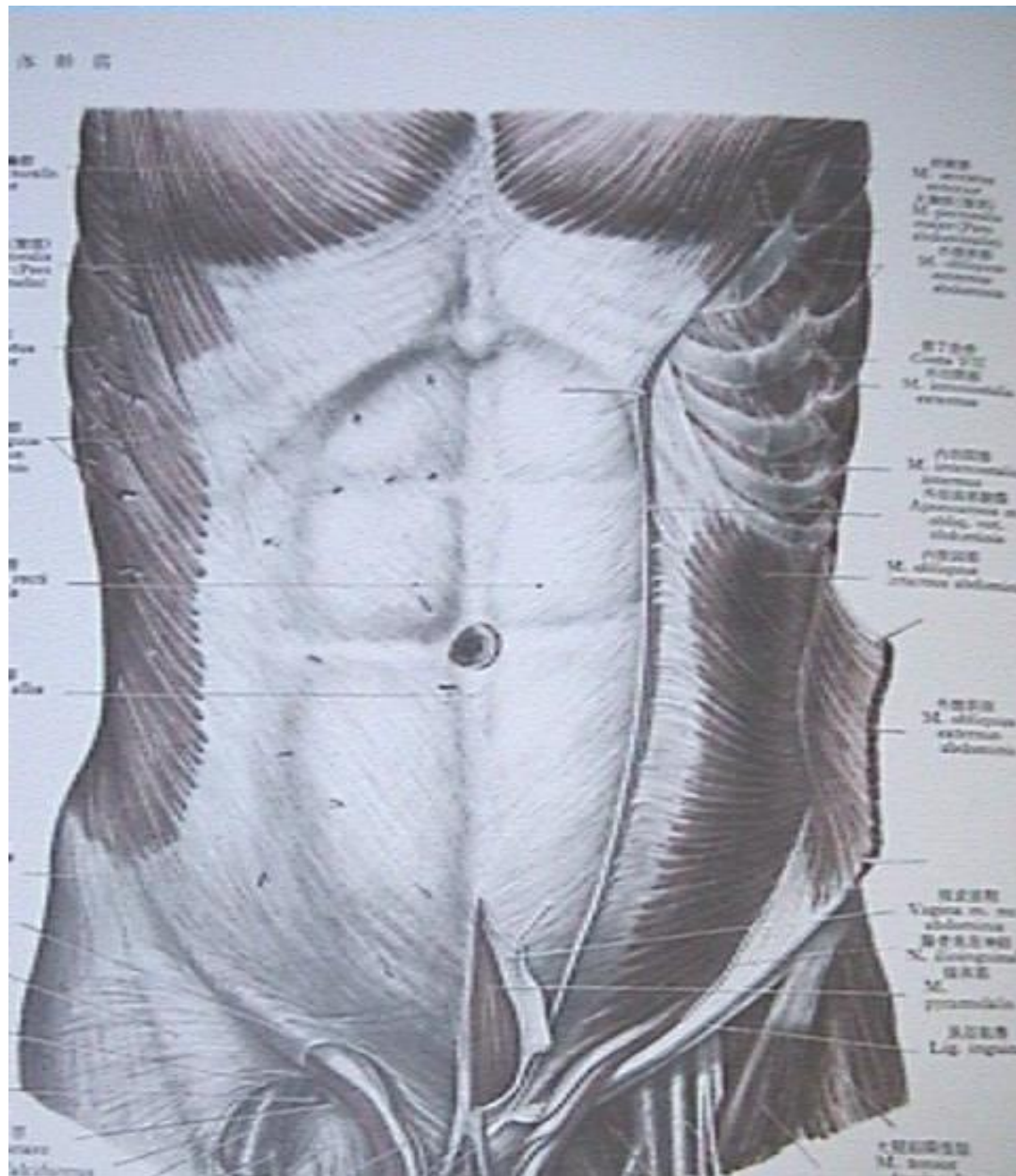


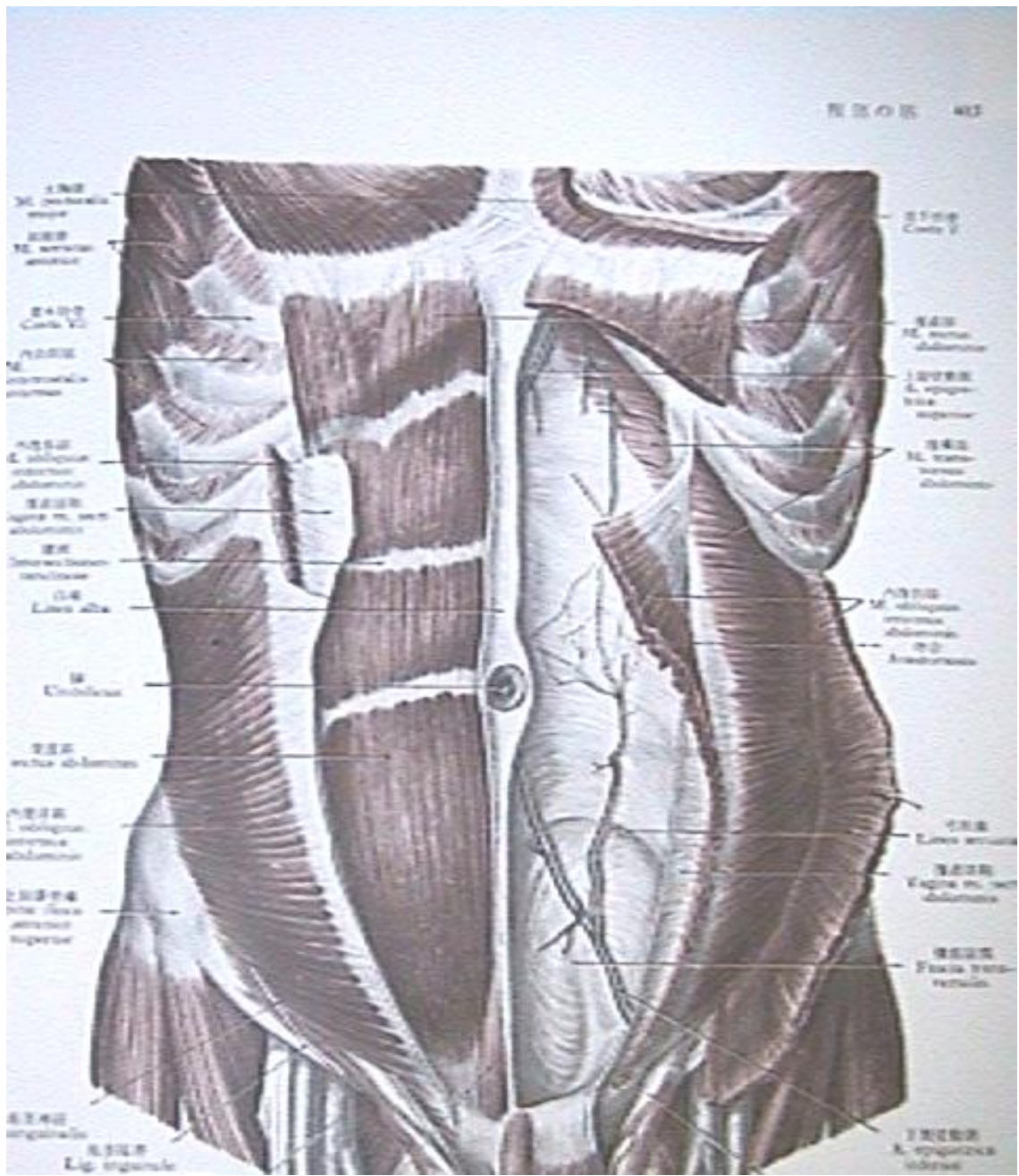
筋力のバランスや安定筋の働きをチェックします。



腰痛体操の概念

- 腹筋・背筋の強化
- 脊柱・股・膝関節の柔軟性
- 骨盤の分離した動き





筋力トレーニングの実際

弱い部分を強化します。



どんな運動をしたらいいの？

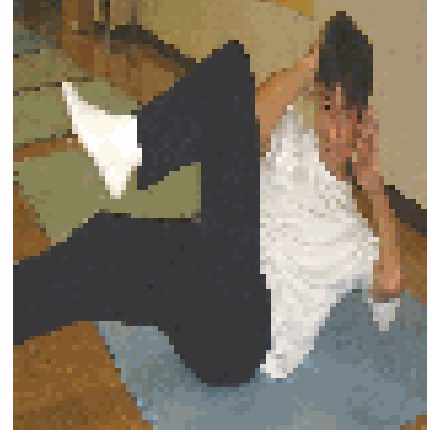
腹筋 (上部)

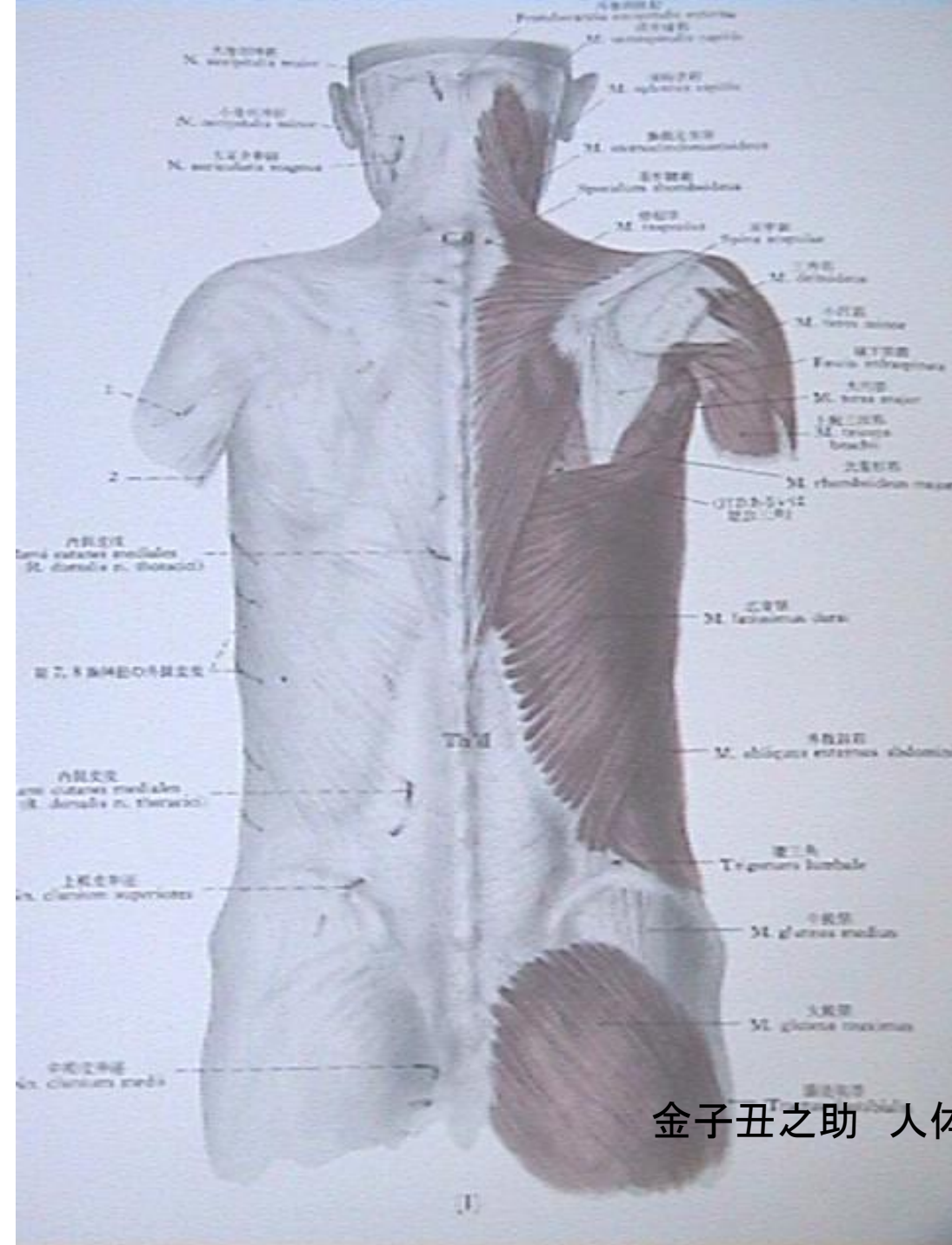


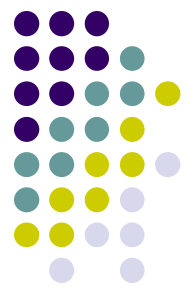
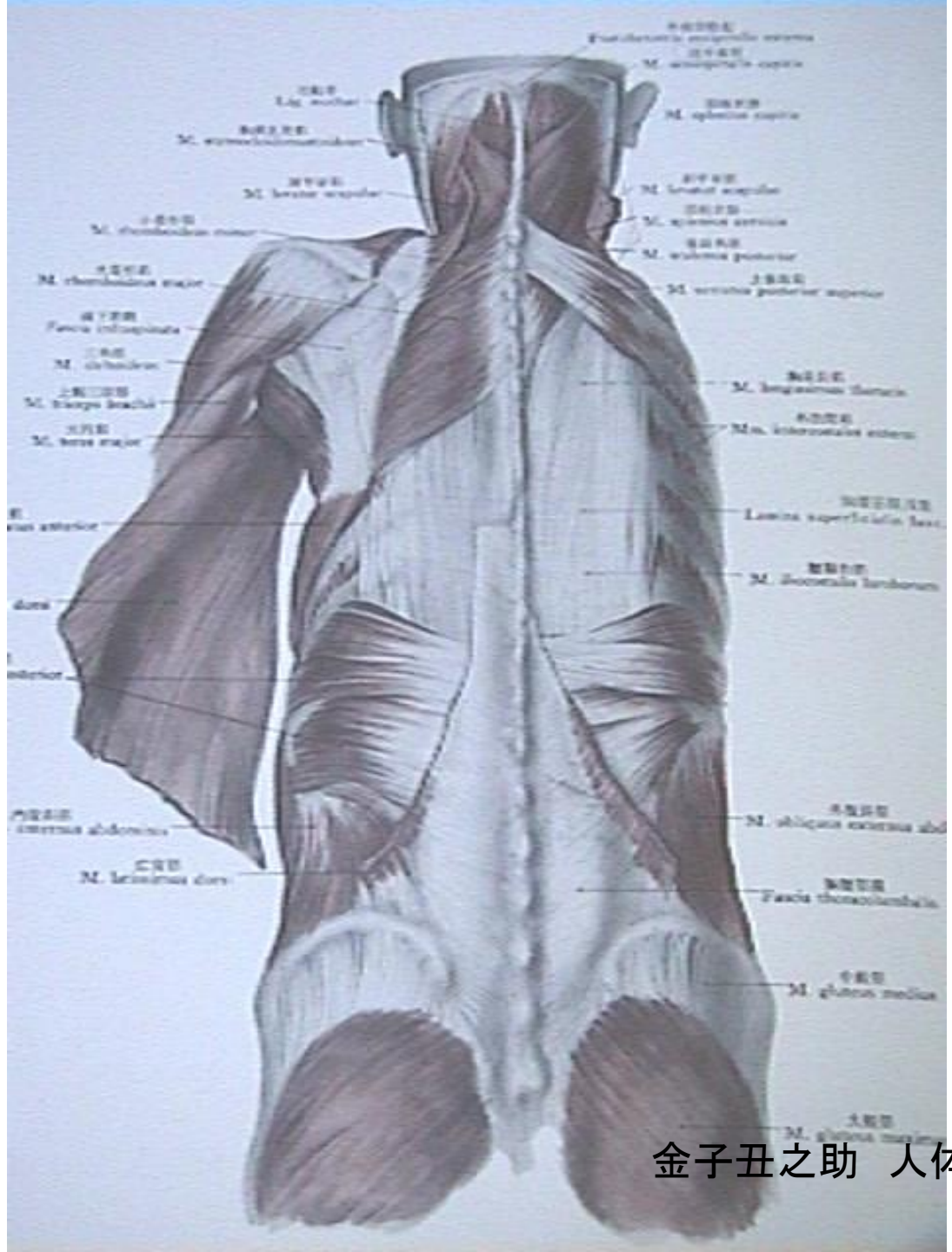
腹筋 (下部)

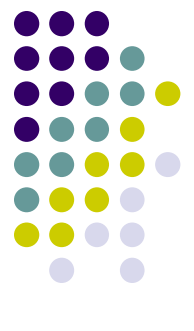
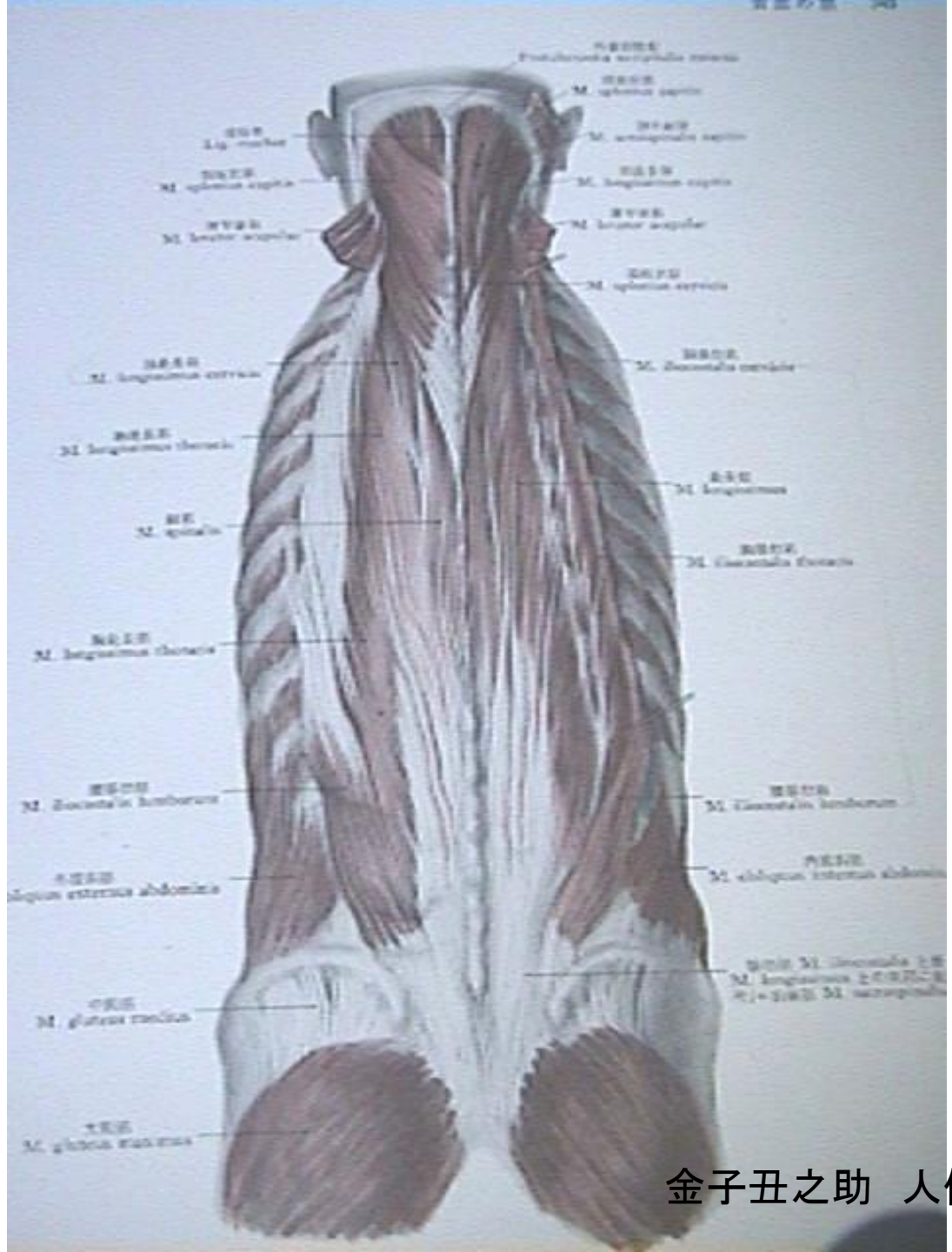


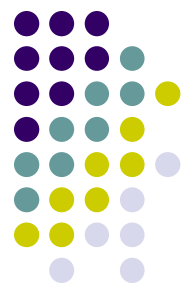
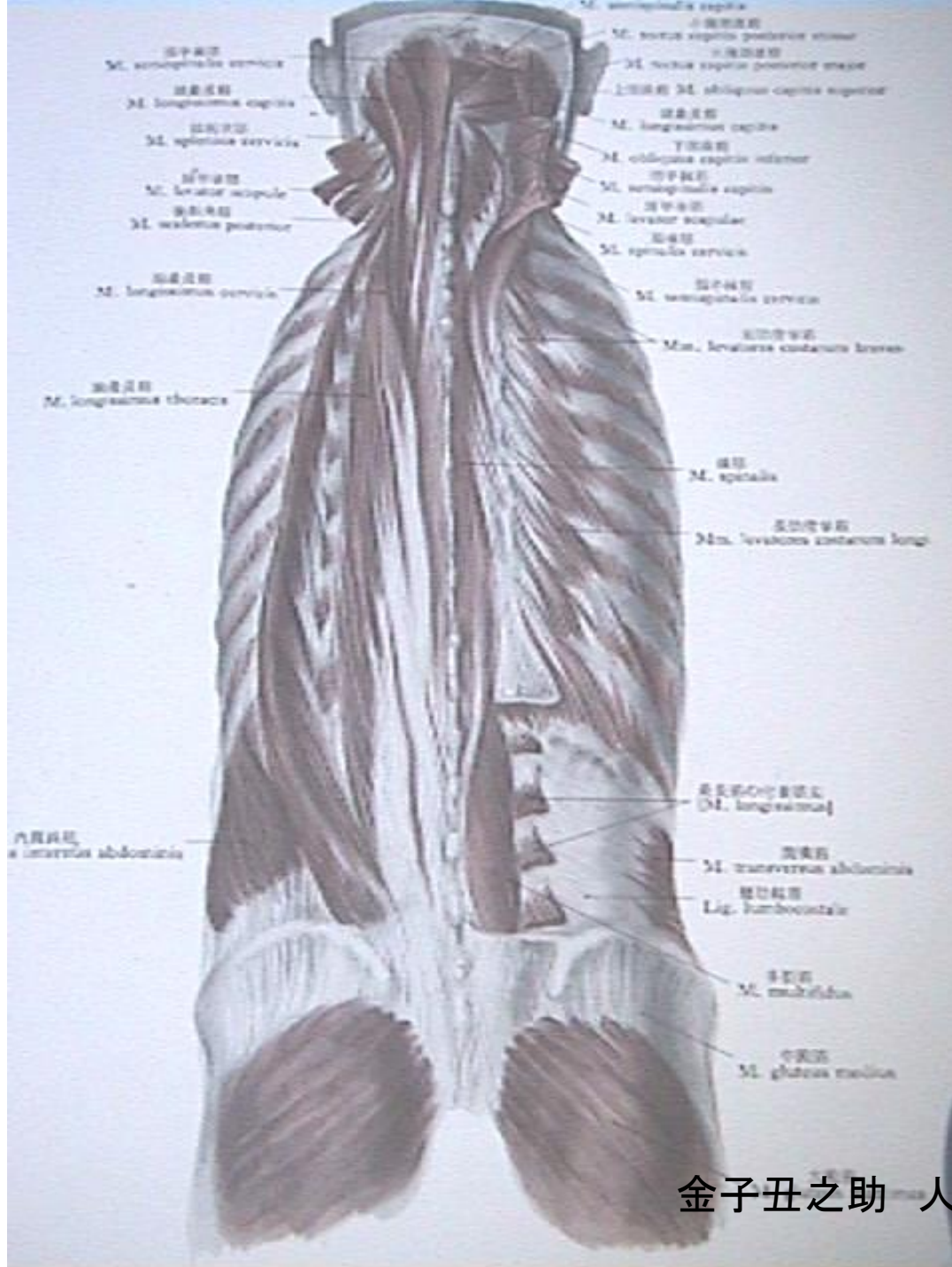
腹筋 (ねじり)

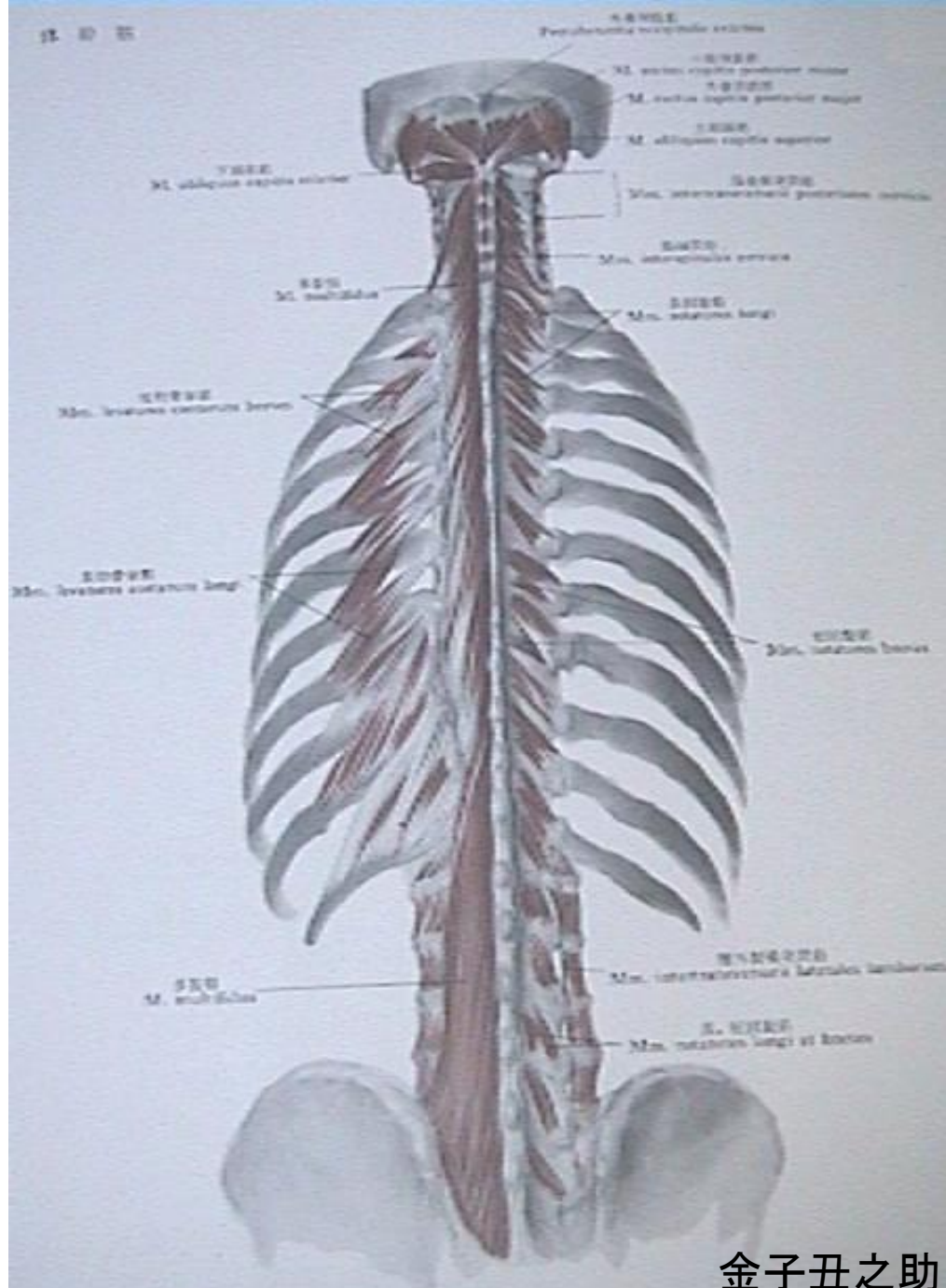




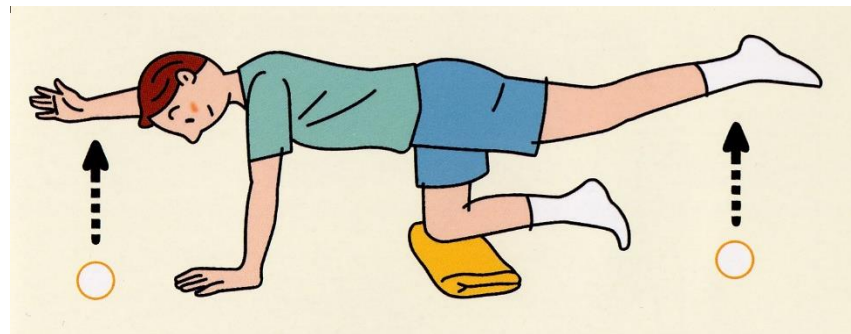
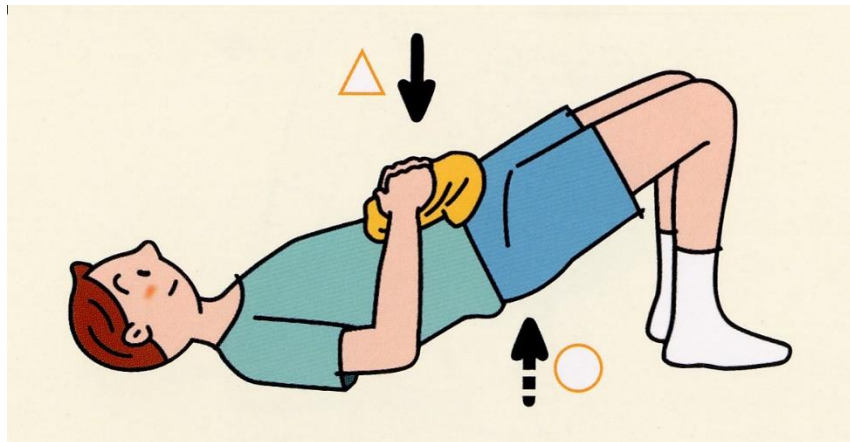
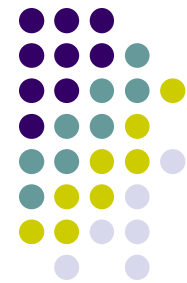








脊柱の強化運動



筋力トレーニングの実際

安定筋のトレーニング

片足づつ



同側の手足

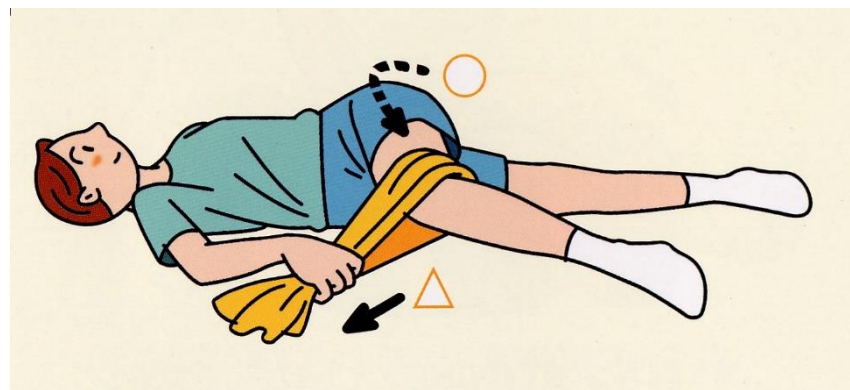
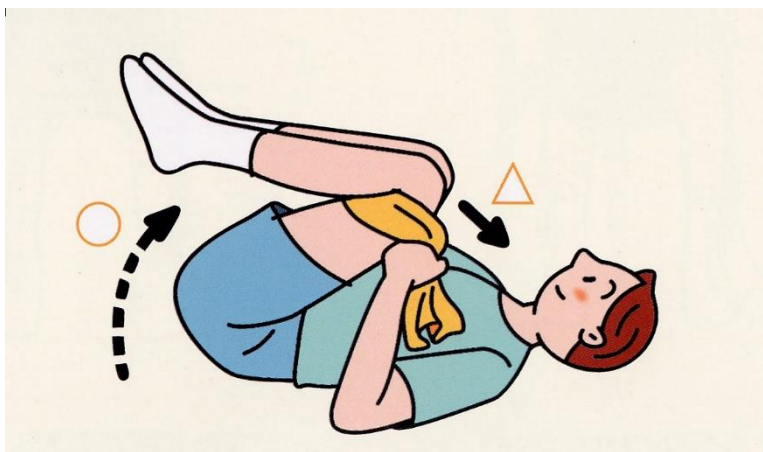
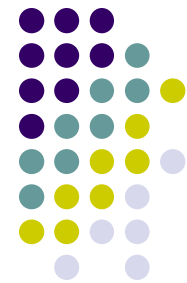


手足交互

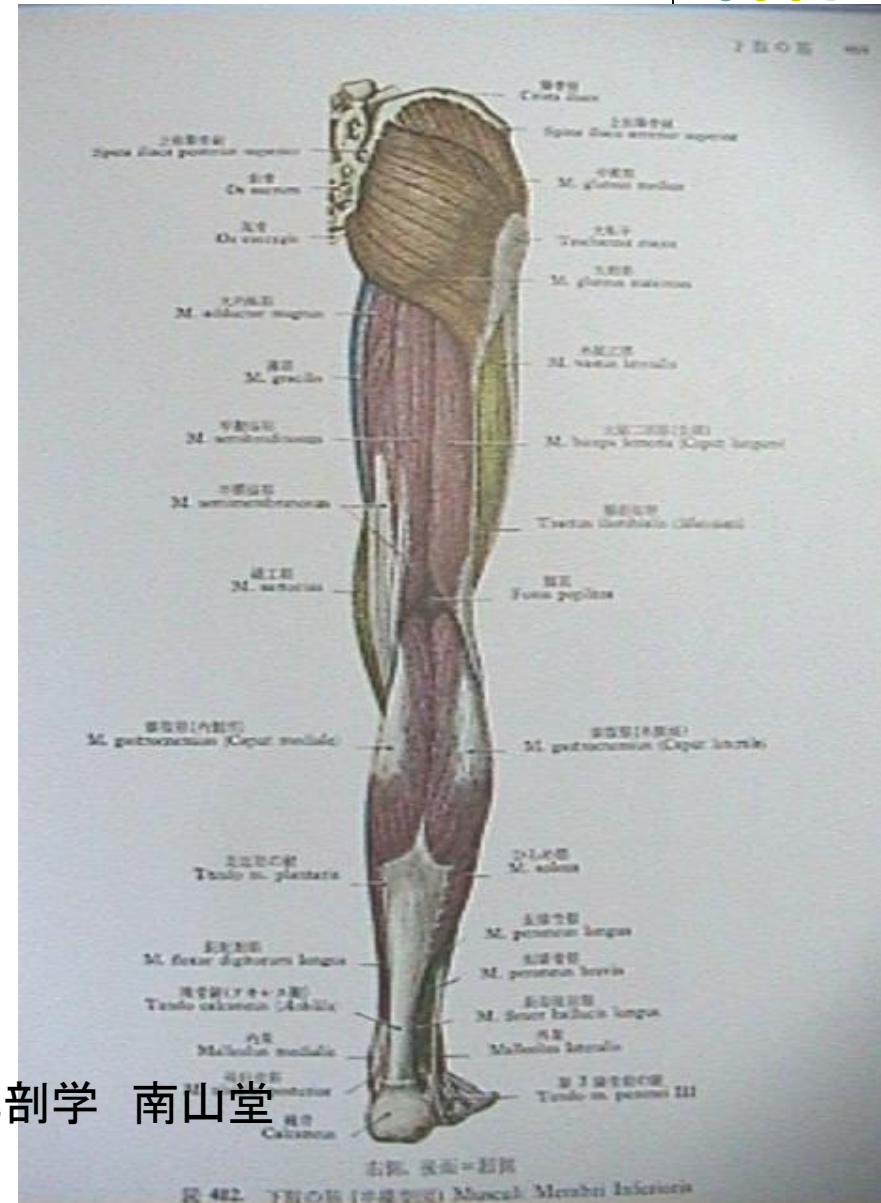
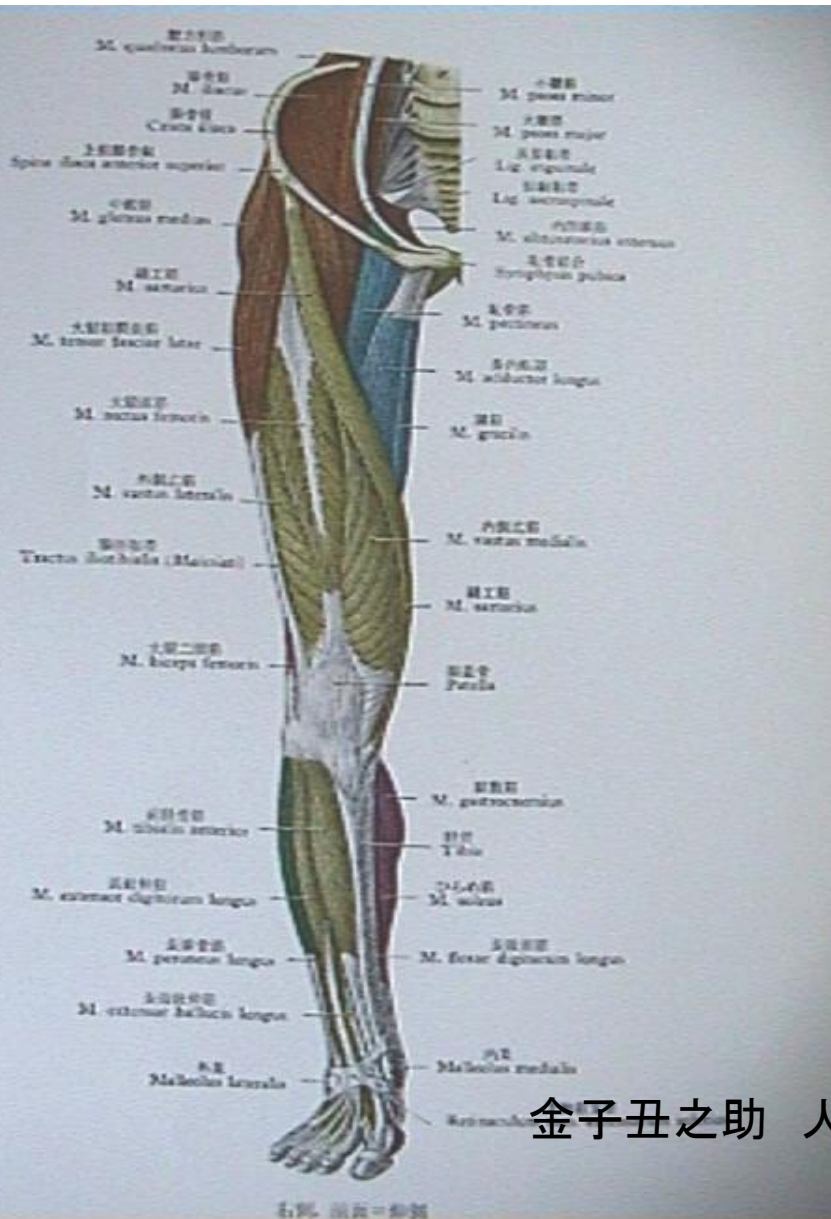


座位で

脊柱のストレッチ体操



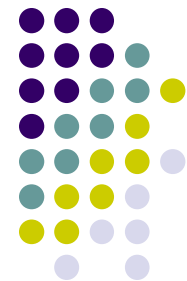
股・膝周囲の筋肉



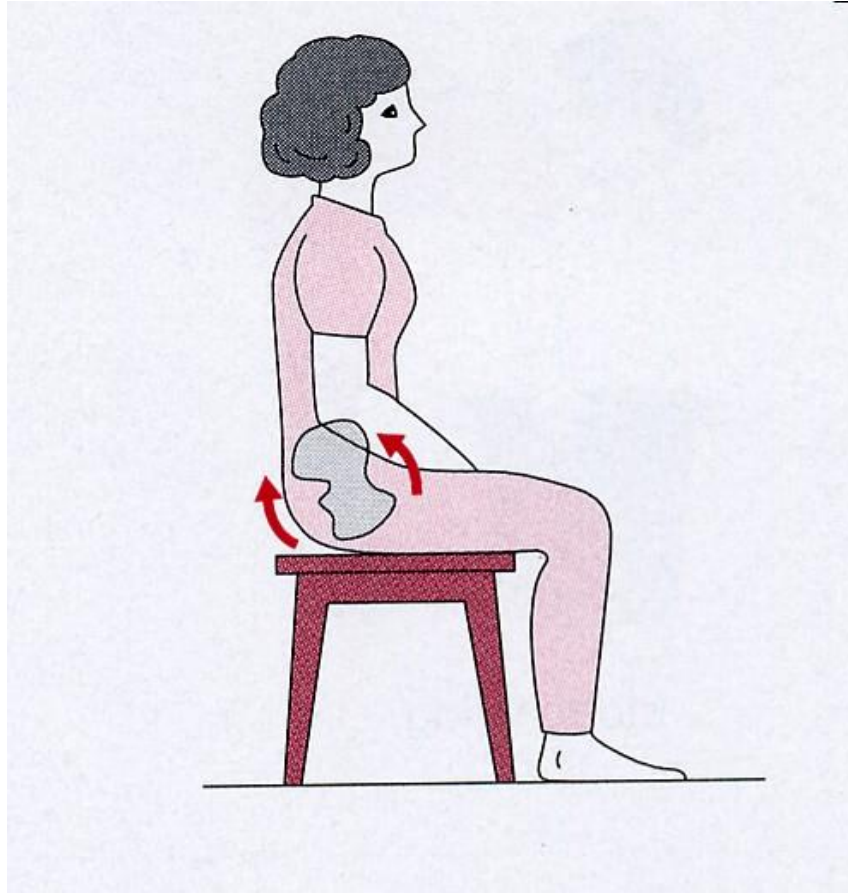
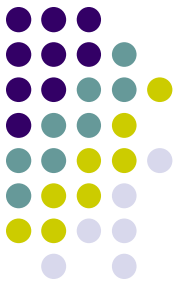
金子丑之助 人体解剖学 南山堂

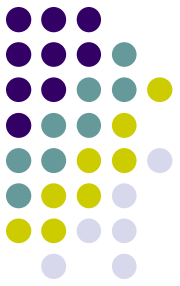
図 482. 下腿の筋 (半横切面) Musculi Membri Inferioris

股関節のストレッチ体操



骨盤の分離した運動





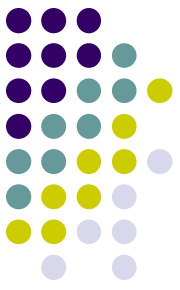
子どもを抱く前に

- 介助者の服装（時計、アクセサリ、爪等）
- 子どもの表情を見ましょう
- 声かけをしましょう



介助の基本的考え方

- 他動運動から自動運動による動作の遂行へ
- 介助の量と部位を変えていく
- 介助のスピード
- 安心感を与える



介助のための姿勢と位置(腰痛予防)

- 子どもと介助者の位置を決める
- 介助者がバランスを崩さない足幅をとる
- 介助者は股・膝を軽く曲げ、固くしない
- こどもを持ち上げながら体を捻らない
- 介助者の肘は、体幹に引き寄せておく
- 二人介助の場合は、手順を確認し、合図により同時に介助する
- てこの原理を応用して、いかに子どもの重心を移動させるか



低緊張の子どもの抱き方



写真 01 低緊張の子どもの抱き方

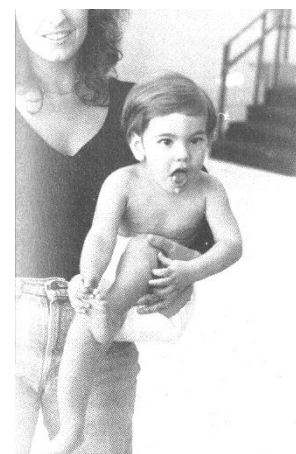
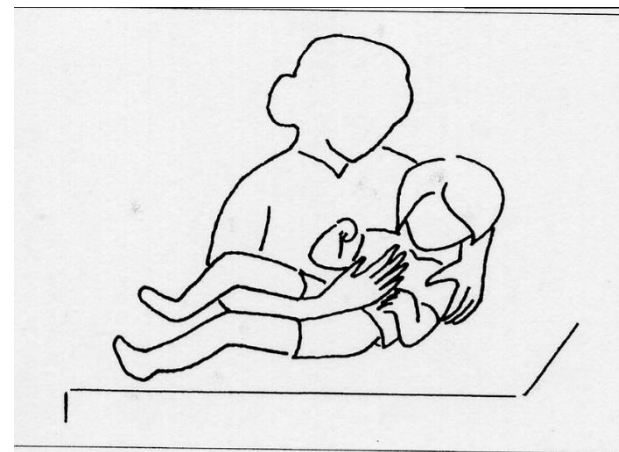
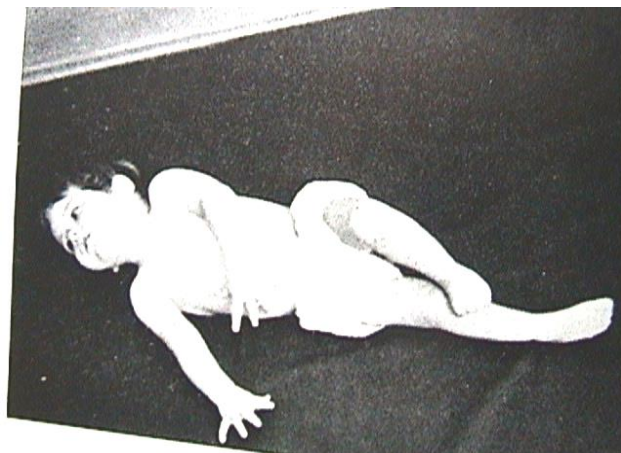


写真 02 低緊張の子どもの抱き方

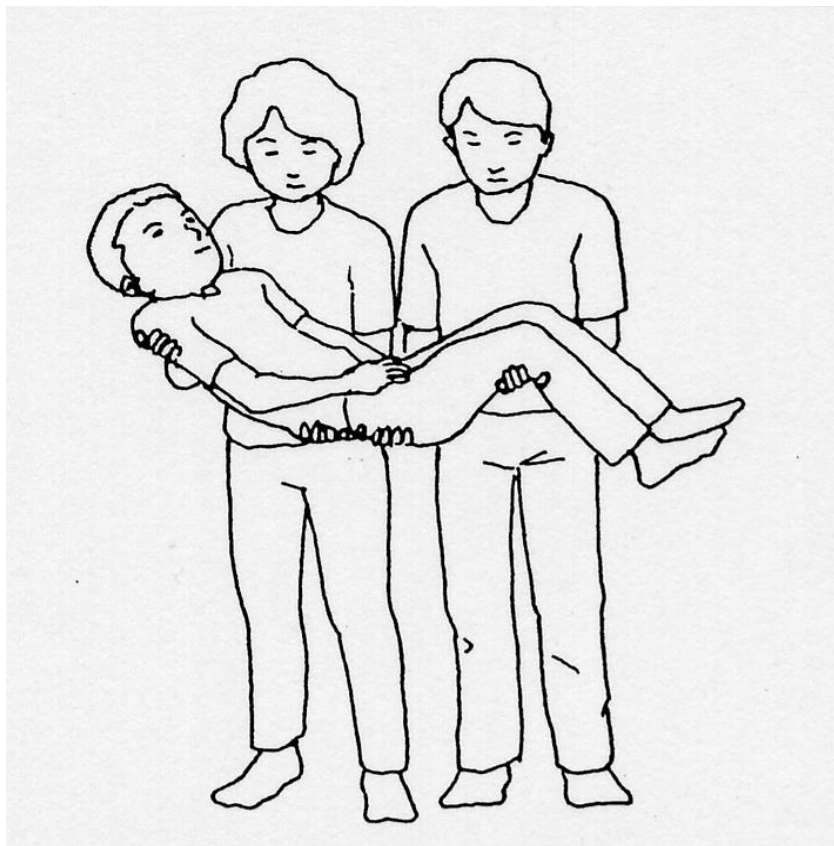
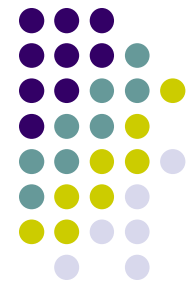
ひとりで抱き上げる場合



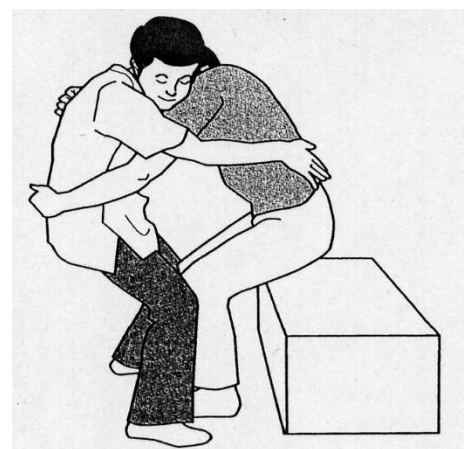
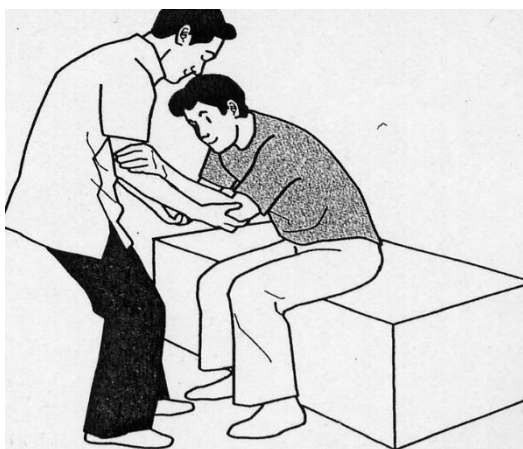
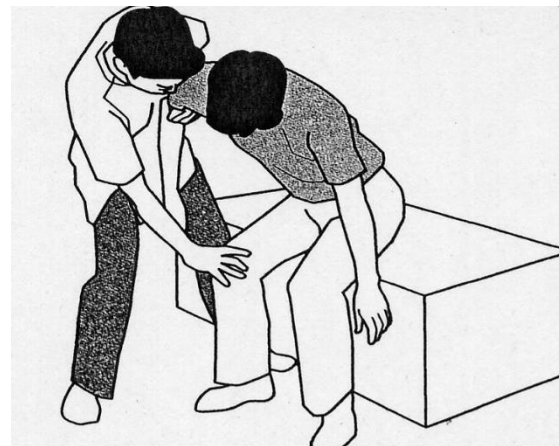
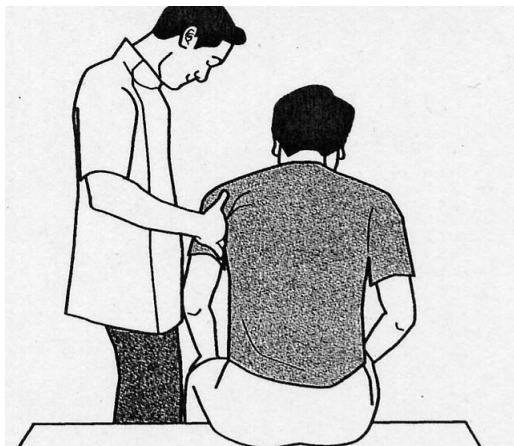
緊張の強い子どもの抱き方

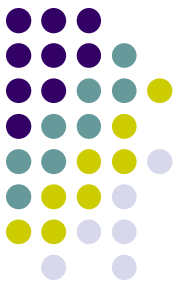


二人で介助する場合



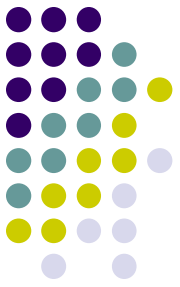
椅子からの立ち上がりの介助



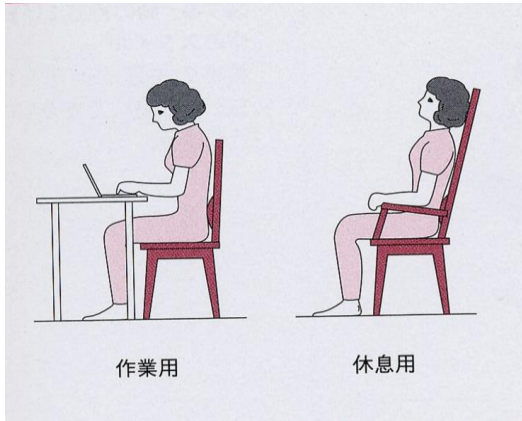


日常生活の注意点

- 布団は柔らかすぎないものを使用する
- 椅子は背もたれのあるものを使用する
- ハイヒールは避ける(できれば3cm以下)
- 肥満に注意
- 長時間の立位は片足ごと踏み台を使用する



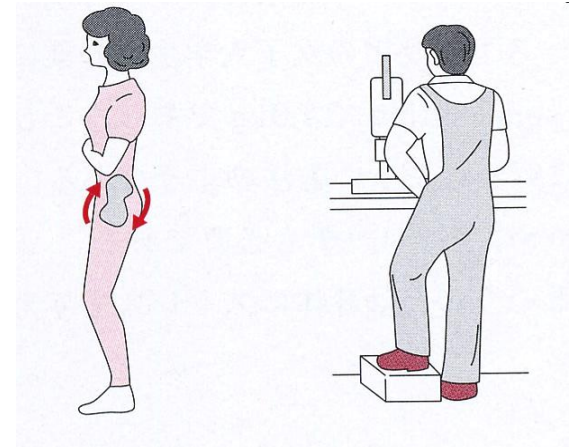
腰痛予防のための日常生活動作



stoop lifting

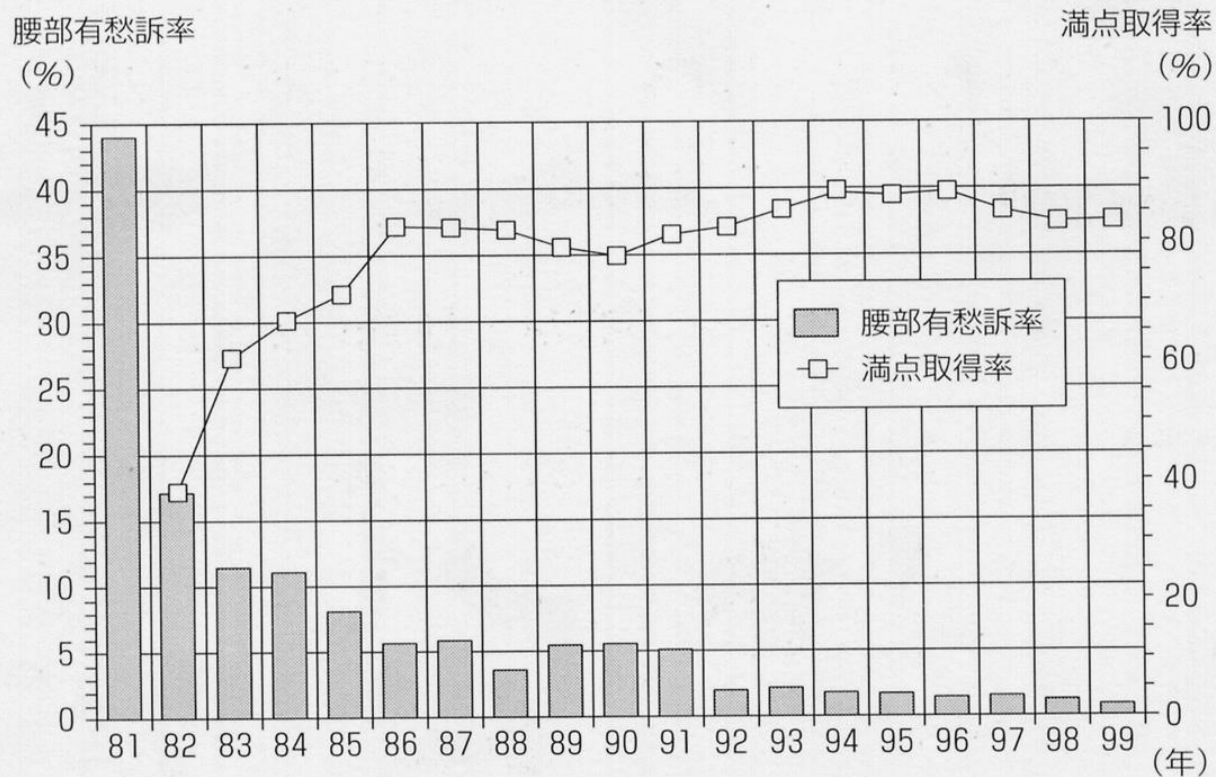


squat lifting



清涼飲料水メーカーに対する職場体操の導入とその評価

図10 腰部有愁訴率と脊柱機能検査満点取得率



参考文献

- ・新イラストによる安全な動作介助のてびき
(木村哲彦 編 医歯薬出版)

