

～ つなぐ ～

2025.4

Vol.31

腰痛について

春の訪れとともに、新しい生活がスタートする季節です。この時期、新しい環境に馴染もうとする中で、体調の変化を感じることがあるかもしれません。その中でも、腰痛は日常生活に大きな影響を与える症状の一つです。

今回はそんな腰痛について、原因や予防法、改善のためのエクササイズなどの情報をご紹介します。

腰痛の原因



腰痛の原因は多岐にわたり、大きく分けると器質的な原因（特定の疾患や構造的な問題）と非器質的な原因（姿勢や筋肉の使い方等）に分類されます。

非器質的な原因

1. 姿勢や生活習慣
2. 筋力の不足
3. 体重増加や肥満
4. 冷えや血行不良

器質的な原因

1. 骨や関節の異常
2. 筋肉や靭帯の問題
3. 神経の異常
4. 内臓の病気による関連痛



腰痛の予防方法

腰痛の予防方法には日常生活の工夫や、運動習慣が大切になります。まずは以下のことを意識してみてください。

1. 姿勢の改善

- ・正しい姿勢を意識する
- ・長時間同じ姿勢を避ける

4. 体重管理

- ・適正体重を維持する

5. ストレス管理

- ・リラックスする時間の確保

2. 適度な運動

- ・体幹トレーニング
- ・ストレッチ

6. 寝具の見直し

- ・寝る環境を整える

3. 日常生活の注意点

- ・物を持ち上げる時の工夫
- ・靴選び

7. 病院での相談

- ・定期的に医師に相談する



体操で腰痛を予防しよう！

腰痛を予防するための方法は意外とシンプルです。毎日の生活の中で少しの時間を使って体操を取り入れることで、腰にかかる負担を減らし、痛みを予防できます。今回は、腰痛の予防に効果的な体操を紹介しますので、ぜひご自身の生活に合わせて実践してみてください。

寝てできる腰痛体操

運動を行う際の注意！

この運動で痛みが増す時は速やかに中止し、**理学療法士・医師**などにご相談ください。

● 各1セット10～15回で、2～3セット行いましょう



- 息を吐きながらお尻を5秒間持ち上げましょう
- 身体と足が平行になるところまでお尻を持ち上げましょう
- 足や太ももではなく、お尻に力を入れましょう



- 息を吐きながら片足を抱えて膝を肩に近づけるようにして、20秒間止めてください
- 次にもう片方の足を同じようにしてください
- お腹の力を抜いて、お尻や腰が伸びるようにしましょう



- 大きく息を吸いながら背中を丸めましょう
- 息を吐きながら背中をそるようにしましょう
- 腰はあまり動かさずに胸の部分をしっかり動かしましょう

座ってできる腰痛体操

● 前後運動

- ① 丸めたタオルをお尻の引っ張りあたりに敷き、腰かける。手を前で組み、息を吐きながら状態を後ろへ。みぞおちを中心にしまうイメージで丸まる。
- ② 息を吸いながら前へ。みぞおちを突き出すように上体を移動させる。

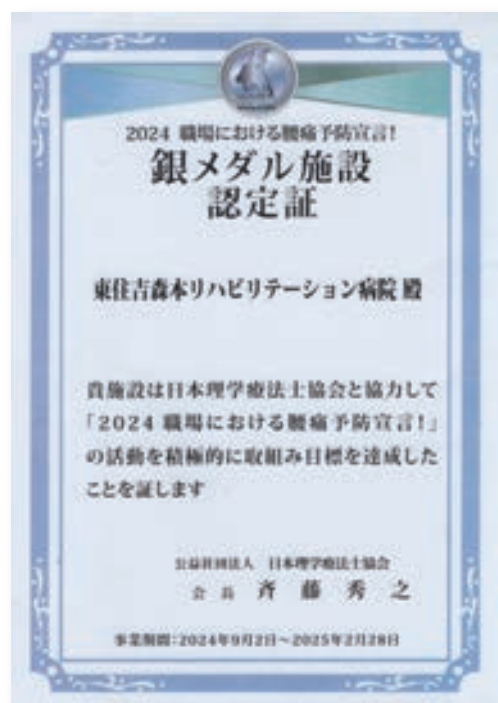


● 並行運動

- ① 丸めたタオルを真ん中に置く。肩の高さが変わらないようにしながら、左右どちらかに体重をかけていく。バランスが崩れるギリギリのところで静止。
- ② 体の中心部分を外側にもっていくようなイメージで、逆方向にもゆっくりと倒していく。



職場における腰痛予防宣言！



我が国における業務上疾病は、腰痛が全体の約 6 割を占めており、また、医療・介護職種を含む「保健衛生業」における業務上疾病においても、腰痛は 81%に上り、予防的対策が急務となっています。

当院でも、働いている理学療法士が自らの専門性を発揮し、看護師や介護士などの他のスタッフに対して、「腰痛」についての勉強会を実施しました。



～栄養科だより～

高野豆腐スティック

【材料】

- 高野豆腐（15～20gのもの）2枚
- 栄養補助食品（今回は紅茶味を使用）200cc
- 砂糖 お好みで



＜作り方＞

- ① 高野豆腐は水で戻す。
- ② 高野豆腐の水気をしっかり切って2～3mmの厚さに切る。
真ん中に切り込みを入れて、片方を穴にくぐらせます。
- ③ 補助食品と高野豆腐を電子レンジ600wで1分30秒温め、
よくかき混ぜ、よく染み込ませる。
- ④ 天板に並べてトースターで15分焼いたら完成。お好みで砂糖をかける。

MEMO

高野豆腐は、大豆に含まれるたんぱく質が多く含まれています。
（乾燥状態）100gあたり50.2g。同じ100gの木綿豆腐の約7倍含有されています。



クイズ 中央の□に漢字を入れて4つの熟語を完成させて下さい

①

分
↓
全 → □ → 長
↓
分

②

寒
↓
真 → □ → 間
↓
中

③

腹
↓
暗 → □ → 子
↓
字

④

態
↓
精 → □ → 数
↓
胸

情報と確証バイアス

東住吉森本リハビリテーション病院
院長 服部 玲治



4月1日はエイプリルフールで嘘をついてもいい日ですが、インターネット社会では真偽のわからない情報にあふれ、毎日がエイプリルフールといえるかもしれません。怖いのは、エイプリルフールは誰かを傷つけることなく笑ってその日のうちに嘘を終わらせるのがルールですが、インターネット内の匿名の架空空間ではルールはあってないようなもので、情報は垂れ流しです。

氾濫する情報のなか、正しい情報を見分けて、正確に理解しなければいけませんが、ひとは自分の思いたいように思いがちです。ひとの思考は必ずしも論理的ではなく、認知バイアスといわれる心理的な傾向に影響を受けやすいのです。認知バイアスとは、ひとが物事を判断する際に無意識に働く歪んだ思考のパターンで、たいていの人間に共通するパターンがいくつも見つかっています。その一つに確証バイアスというものがあります。確証バイアスとは、自分の主義主張に合う情報には目を向け、その一方で、その否定につながる情報は無視しようとする傾向のことです。自分に都合のいい情報だけを集めて、それにより自己の先入観を補強してしまうので、他の説や意見や客観的事実でさえも排除してしまうことになりがちです。自分が信じたい情報に対してはその信頼性を過大評価し、信じたくない情報に対しては疑念を持つことが多くなる例としては、行き過ぎた反ワクチン論があります。ワクチンにより救われた多くの命やその有効性や安全性を裏づける証拠は科学的に証明されても軽く見て、ワクチン接種後の有害事象に対しては得られる利益に比べて大きく下回っていても、ワクチンが引き起こしたものとして過大に重視します。また、そうした有害事象がたとえ別の仮説で説明できても見向きもされません。もっとエスカレートすると、ワクチンの中にマイクロチップが入っていて政府が国民を監視しているといった陰謀論にまで発展してしまいます。

確証バイアスは多かれ少なかれ誰にでも生じるものなので、意識して気を付けなければいけません。それは、誤った判断を助長したり、対話や意見交換が難しくなったり、時には社会的な分断を引き起こすような危険性をはらんでいるからです。例えば、一部では外国人労働者が増えると自国民の雇用機会が減ると考えるひとがいます。確証バイアスにより、この考え方に沿うようなネガティブな情報ばかりに目を向け、さらにその考えは強化され、排他的な言動や行動を助長します。実際には、超高齢少子化社会の日本では、外国人労働者は多くの場合、国内の労働力不足を補い、日本社会を支える役割を果たしているのですが、そんな情報は確証バイアスにより無視されてしまいます。国際化の進む東京を舞台とした最近のドラマ「東京サラダボウル」では、外国人労働者に対する確証バイアスを振りかざす人に向けて、こんなセリフがありました。「外国人を働かせてやってるんじゃないです。私たちが、彼らに働いてもらってるんです。日本は人口が減って、子供が減って、今の社会を維持するための労働力も消費力も足りない。日本人だけではこの国はもうもたないんです。」

当院では、障がいがあっても社会復帰を支援するリハビリテーションを行っています。気を付けるべきは、確証バイアスです。私自身に、スタッフに、世の中に問いかけます。われわれの先入観が、能力を過小評価したり、就業機会を制限したりする原因となっていないでしょうか。障がい者が職場で成功した事例があってもこれを「特別な例」として扱い、反対に、ネガティブな事例があれば、それを障がい者全体の傾向として捉えてしまっていないでしょうか。可能性という名の灯を、確証バイアスで消してしまっていないでしょうか。私も心理に惑わされず、真理にたどりつけるように、日々、気をつけたいと思います。

高次脳機能専門外来

患者様のニーズに合わせ、高次脳機能の底上げや就労支援、自動車運転再開などの支援を行っています。
ご利用いただくには、かかりつけ医の紹介状が必要となります。



ボツリヌス外来

水曜午後 完全予約制

手足がつっぱり、筋肉が緊張して動かしにくいその症状、脳卒中の後遺症である「痙縮」の可能性があります。発症から時間が経っている場合でも諦めずにご相談下さい。



装具外来

装具に関するお悩みはありませんか？

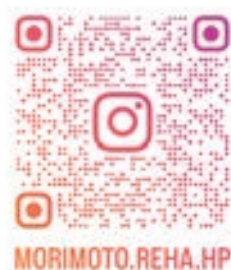
当院では義肢装具士と協力し装具の修理や再作成、現状の状態に合う調整を行います。あなたの身体に合った装具でより良い生活が送れるように全力でサポートします。＜火曜午後 1 時 完全予約制＞



広報からのお知らせ

Instagram 始めました！！

入院してみないとわからない病院での生活や医療に関する情報を更新しています。是非ご覧ください！



病院概要

〒546-0022 大阪市東住吉区住道矢田 4-21-10

TEL 06-6701-2121（代表）

06-6701-2200（リハ科直通）

URL <https://www.tachibana-med.or.jp/morimoto-riha/>

＜病院までのアクセス＞

- ✿近鉄南大阪線 矢田駅から徒歩 約 15 分
- ✿大阪シティバス 天王寺から住道矢田下車 約 2 分
- ✿北港観光バス 西田辺から住道矢田 8 丁目下車 約 3 分

