

転倒・腰痛防止令和プロジェクトSAGA
転倒・腰痛防止サポーター企業を募集しています!
転倒・腰痛防止令和プロジェクトSAGAホームページからチェック!

これだけ体操®

～仕事始めや作業の合間に～

1 腰痛になつても、できるだけ動く!
腰が痛くてもできるだけ安静にせず、動いた方が回復は早く、長期化しない。

2 意識を集中して、パワーポジションで!
重量挙げ選手がバーベルを持ち上げる時の姿勢をイメージ

3 ストレス緩和方法を身につける!
マニュアルにヒントがたくさん♪腰痛もストレス反応です。

4 腰痛を心配するほど再発し、楽観するほど緩和に向かう!
腰痛への悲觀、心配がストレスとなり、脳の痛み緩和機能（ドーパミン・セロトニン分泌）が停止してしまう。

⇒ 詳しくは「今日の腰痛予防対策マニュアル」へ

※上記は、一般的な腰痛（非特異的腰痛）についての対処法です。詳しくはマニュアルをご覧ください。

監修：松平 浩（東京大学医学部附属病院22世紀医療センター運動器疼痛メイクアリサーチ＆マネジメント講座長 特任教授）

佐賀労働局・佐賀産業保健総合支援センター

R2.8

松平先生に
質問
してみました♪



「これだけ体操®」は骨粗鬆症を抱えがちな女性向けに勧めても大丈夫ですか。

結論からいふと、心配は概ねありません。骨粗鬆症の方は、「これだけ体操」とは逆方向の屈曲方向の体操が、骨折リスクを高めます。屈曲方向とは、屈める方向のエクササイズだったり動きです。代表的なのが、布団から起き上がりのヨコヨイショ!と、物を離に持ち上げる時ですかね。こういった際に、骨粗鬆症の方は、いつの間にか骨折を起こす可能性があります。これだけ体操は、正しい方法で行えば、骨粗鬆症の方に、基本、悪影響を及ぼしません。ただ、腰曲がりのシニアの方は、不安定で後ろへ転倒の不安があるかもしれませんから、これだけ体操ではつま先重心が大切です。足元が滑らないという事をしっかり確認したうえで、壁を利用して、つまり、壁に前腕を付けてのこれだけ体操ポーズも一手法になるかと考えます（うつ伏せに寝て両前腕で上半身を支持してそらす赤ちゃんのハイハイポーズのようなパペー・ポジションもよし）。とにかく注意すべきは、体操中リアルタイムに、でん部へ大腿に放散する痛み・しびれが出現する場合は、症候性の腰部脊柱管狭窄症が疑われる所以、体操は止めて整形外科を受診していただくということです。



“運動のすすめ”編

Try it!!
ためじてみよう!

～腰痛予防体操、たつた3秒「これだけ体操®」をやってみよう!～



厚生労働省佐賀労働局
佐賀労働基準監督署長

満田 和弘

オススメの腰痛予防対策をご紹介します。

まず、腰痛が起こる代表的な2つの原因を知っていただくことです。

- ・腰椎の機能障害（椎間板のずい核の位置のズレなど）
 - ・脳の機能障害（ストレスに伴うドーパミンやセロトニンの分泌不足などで痛みをコントロールできなくなる）
- そして対策として、腰痛予防体操、たつた3秒、いつでもどこでも手軽にできる体操「これだけ体操®」です。



ポイントは

- ・足は平行、肩幅より少し広めに、
- ・両手はお尻の上に置き、胸を開き、肩甲骨を寄せます。
- ・頸を軽く引き、息を吐きながら、骨盤を前に押し込むイメージで3秒間。
- ・その時、つま先重心で膝は伸ばし、イタ気持ちいい～くらいまで3秒間。

ただし注意事項があります。この体操をした時に、膝までの強い痛みが走るような方は、脊柱管狭窄症等の可能性もありますので中止して整形外科医に受診してください。

たつた3秒間、仕事始めや、仕事の合間にすることで予防になります。すでに痛い方も、回復を早めるために度々行なうことで、痛みの原因となる椎間板のズレを戻してくれるそうです。



さらに対策として

- ・「とりあえず安静」は間違い、「動いたほうが早く回復」が新常識。
ぎっくり腰など腰痛が発症しても、安静にせず（せいぜい2、3日）、痛くてもできるだけ動くようにすれば早期回復と再発防止につながるというのが、現在の医療常識となっているようです。
- ・腰痛は、ストレスからも発症（脳の機能障害）するので、ストレス対策も効果的。腰痛を心配しすぎること自体がストレスにならないように、正しい腰痛の知識を得て前向きに過ごすのがいいようです。
- ・クシャミをする時の急激な前かがみ姿勢は腰に大きな負荷をかけやすいそうです。ぎっくり腰予防として、クシャミの寸前、机があれば片手をついて体を支えるといいそうです。机がなければ、壁などに手をつくとよいでしょう。

取り組んだ方から効果が上がったとの声をよく聞くようになりました。

このチラシやポスターも、「職場のみんなにさせたいから、マニュアルより簡単なポスターがほしい」との声に応えて佐賀労働局で作成したものです。恥ずかしながら体操しているのは私でございます。当局のホームページからもダウンロードできますが、チラシやポスターは、県内の労働基準監督署でも無料配布しています。お宅の冷蔵庫に貼るなど全世界へ広めてください（笑）

このマニュアルの内容や「これだけ体操®」は東京大学医学部附属病院22世紀医療センター特任教授松平浩先生によるもので、厚生労働省でも啓発しており、私個人もアンバサダーとして松平先生に師事しております。松平先生はNHK「きょうの健康」などでも活躍中です。

腰痛で仕事を辞めると泣いていた職員が、腰痛の新常識と「これだけ体操®」で今やピンピン、これが一番うれしかったです。私自身もぎっくり腰を繰り返していましたが、今やコルセットも捨てました。腰に違和感があつても「これだけ体操®」でやり過ごせるので、腰痛はすっかり怖くなりました。