

公益社団法人

熊本県理学療法士協会

広報誌「かくどけい」

Vol.150

2026 FEBRUARY

特集

THE 腰痛

「腰痛」について、理学療法士の視点でお伝えします。

腰痛予防の体操

日常生活や仕事の中で同じ姿勢が続いたり、体を動かす機会が減ったりすると、腰への負担は少しずつ積み重なっていきます。腰痛を予防するためには、日々の体操と、生活や仕事の中での体の使い方を見直すことが大切です。

1 背伸び体操

椅子に座り、背すじを伸ばして両手をゆっくり頭の上に上げます。天井に向かって背伸びをするように体を伸ばし、3～5秒止めましょう。

Point 姿勢を整え、腰への負担を軽くします



腰痛予防体操

※無理のない範囲で、呼吸を止めずに行いましょう

2 もも裏ストレッチ

椅子に座り、片脚を前に伸ばします。背すじを伸ばしたまま、体をゆっくり前に倒しましょう。

Point 太ももの裏を伸ばし、腰への負担を軽くします



3 膝かかえ体操

仰向けに寝て、片膝を胸の方へゆっくり引き寄せます。左右交互に行い、腰やお尻の伸びを感じましょう。



Point 腰の緊張をやわらげます

4 股関節ストレッチ

椅子に座り、片足を反対側の太ももに乗せます。背すじを伸ばしたまま、体を少し前に倒しましょう。

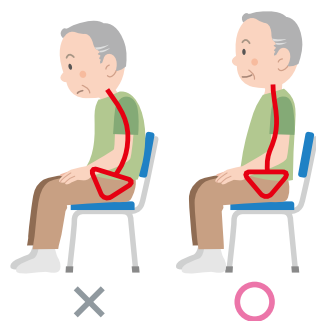
Point お尻や太ももの筋肉を伸ばし、腰への負担を減らします



腰痛予防の生活・仕事の注意点

姿勢を意識しましょう

座るときは椅子に深く腰掛け、背もたれを使って背中を支えます。前かがみ姿勢が続かないよう意識しましょう。



Point デスクワーク中も大切なポイントです

同じ姿勢を続けない

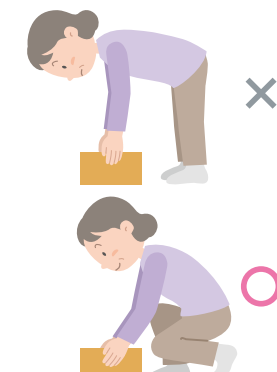
長時間同じ姿勢でいると、腰への負担が増えます。30分～1時間に一度は、立ち上がったりを動かしたりしましょう。



Point 短時間でも効果があります

動作を工夫しましょう

物を持つときは腰だけを曲げず、膝を曲げて体を近づけます。無理のない姿勢を心がけましょう。



Point 仕事や家事の場面でも重要です

日常的に体を動かす

散歩や家事など、日常の動きが腰痛予防につながります。「動かない時間」を減らす意識を持ちましょう。



Point 毎日の積み重ねが大切です

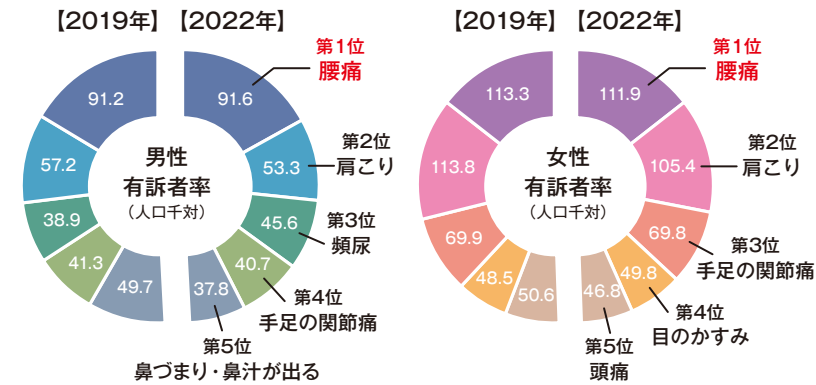
腰痛予防の基本は「動かさない」ではなく「正しく動かす」こと。体操と生活の工夫を続け、腰にやさしい毎日を心がけましょう。

※イラストはイメージです。

腰痛の誘因

「特別なことはしていないのに腰が痛くなった」「朝起きたら腰が動かしにくい」このような腰痛の経験がある方は少なくありません。厚生労働省の調査では、令和4年時点で男女ともに腰痛で悩んでいる方が1番多いと報告されています。
(グラフ参照)
また、腰痛の多くは重たいものを持つたり、無理な動きをしたときだけでなく、長時間同じ姿勢で過ごしたことや日々の疲れ、ストレスの積み重ねなど些細なきっかけによって起こることがあります。

性別にみた有訴者率の上位5症状（複数回答）



注：有訴者には入院者は含まないが、有訴者率を算出するための分母となる世帯人員には入院者を含む

腰痛の原因

- 1 運動器由来(骨折、ヘルニア、骨粗鬆症)
- 2 神経由来(脊髄腫瘍)
- 3 内臓由来(尿路結石、腎盂腎炎)
- 4 血管由来(腹部大動脈瘤)
- 5 心因性(うつ病)

腰痛の種類

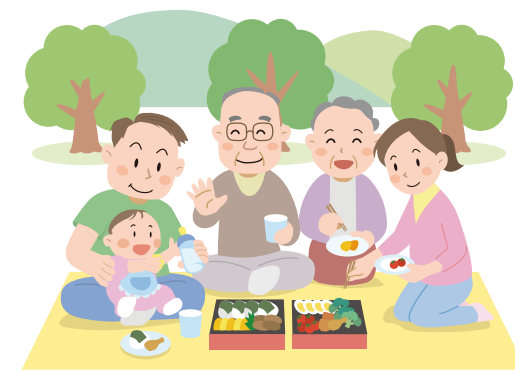
特異的腰痛
腰痛症のうち、レントゲン写真やMRI画像などで原因部位がはっきりしている腰痛を「特異的腰痛」といいます。腫瘍、骨折、感染、脊椎すべり症、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症などがあります。

非特異的腰痛
ざっくり腰のように原因がはっきりしない腰痛を「非特異的腰痛」といいます。過度の不安や安静は腰痛を長引かせ、再発の原因にもなると言われています。

心理的要因

腰痛の原因がわかっていないときは、痛くても無理に運動はせず、安静や医師の指示に従う必要があります。しかし、その後過度な安静や痛みの不安を抱えると、慢性腰痛の原因になります。

痛みを増大させる要因
不快感、不安、不眠、恐怖、疲労、抑うつ



腰痛セルフチェック

チェック項目	状態
腰～足	お尻や太ももの裏、ふくらはぎなど、腰から下に痛みや痺れがある <input checked="" type="checkbox"/>
歩行	数分程度の歩行で痛みや痺れが出現する。休憩すると落ち着く <input checked="" type="checkbox"/>
前屈	体を前に曲げる、かがむ動作で痛みが強くなる <input checked="" type="checkbox"/>
後屈	体を後ろに反らす動作で痛みが生じる <input checked="" type="checkbox"/>
動き出し	朝起きた時や長時間座った後に動くと痛みが生じる <input checked="" type="checkbox"/>

1つでもあてはまる人は要注意です
近くの病院受診を検討しましょう。



【参考文献】 ● 厚生労働省 ホームページ ● 腰痛診療ガイドライン 2019 改定第2版 ● 公益社団法人日本理学療法士協会 理学療法ハンドブック シリーズ③ハンドブック

理学療法 体験記

実際に理学療法を受けておられる県民の皆様
の声を掲載しています。

80代 女性（大津町在住）

私は9月に栗拾いに行った先で、軽トラックに飛び乗ろうとして手が届かず、乗り損ねて転倒しました。痛みも強く病院に行くかと骨折しているとの診断で入院しました。

リハビリではマッサージや運動療法をしていただき、痛みも徐々に取れました。歩く練習が始まる時は不安があり泣いてしまいました。でも理学療法士の方が勇気付けて下さり、一緒に頑張りました。毎日理学療法士の方と歩く練習や筋力運動をしてリハビリ室内を手放しでやっと歩けるようになりました。最近は歩行器を押して病院の周りを歩けるようになり、外を歩くのが一番の楽しみでもあります。歩行器なしでも外を歩けるようにこれからも頑張りたいです。



↓ 当協会ホームページもご覧ください! ↓

公益社団法人 熊本県理学療法士協会

トップページ

地域のみなさまへ

→ 行事カレンダー

→ 新聞誌「かくどい」

→ 市町村連携

→ 理学療法士になろう

→ 活動報告

理学療法士のみなへ

会員のみなさまへ

理学療法士協会について

サイト内検索

会員登録

<http://www.kumamoto-pt.org/>

熊本県理学療法士協会

検索

ケータイからもアクセスできます!

on 2026.7.17

一緒に **60** を祝おう!

日本理学療法士協会は2026年7月17日に
創立60周年を迎えるにあたり記念事業を実施しています。

LINEスタンプに「こるくん」販売中!

JPTA
60周年記念
特設サイト

編／集／後／記

今回は「腰痛」について特集しました。腰痛は年齢を問わず多くの方が経験する身近な症状のひとつです。特に高齢になると、筋力や柔軟性の低下、姿勢の変化などにより腰への負担が増え、日常生活の中で痛みが出やすくなります。腰痛があることで動く機会が減ると、さらに体の機能が低下し、痛みが長引くこともあります。健康で楽しく暮らしていくために、無理のない範囲で体を動かし、正しい姿勢や生活習慣を意識して、腰痛の予防に努めていきましょう。

（広報宣伝部 来海勝広）

公益社団法人 熊本県理学療法士協会

TEL/FAX 096-389-6463 〒861-8045 熊本市東区小山2丁目25-35

E-mail: kpta_kat@mtg.biglobe.ne.jp

公式LINEはじめました! →
お得な情報をお届けします。友だち登録はコチラから



〈シンボルマークコンセプト〉

テーマは「共創」です。人とひとが向かい合い、手と手を取り合う姿を、熊本の地形をデフォルメしたデザインに託しています。

赤：火の国

青：水の都

緑：阿蘇・天草