

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、腰への負担は少しづ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。

腰痛予防体操

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。

 姿勢を整え、腰への負担を軽くします



※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。

 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。

 腰の緊張をやわらげます



4 股関節ストレッチ

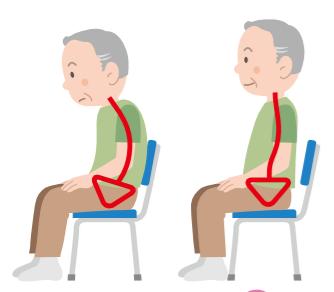
椅子に座り、片足を反対側の太ももに乗せます。背すじを伸ばしたまま、体を少し前に倒しましょう。

 お尻や太ももの筋肉を伸ばし、腰への負担を減らします



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。



 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、立ち上がったり体を動かしたりしましょう。

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。



 短時間でも効果があります

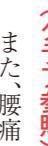
 仕事や家事の場面でも重要です

※イラストはイメージです。

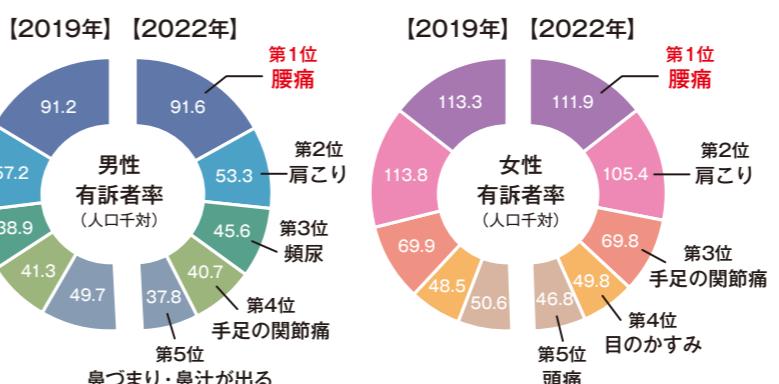
腰痛予防の基本は「動かさない」ではなく「正しく動かすこと」。体操と生活の工夫を続け、腰にやさしい毎日を心がけましょう。

特集 THE 腰痛

腰痛の誘因

「特別なことはしていないのに腰が痛くなつた」「朝起きたら腰が動かしにくい」という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。


性別にみた有訴者率の上位5症状（複数回答）



注：有訴者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)

非特異的腰痛

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つきりしない腰痛を「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。

腰痛の種類

特異的腰痛

悪いのかだけでなく「どんなきっかけで痛みが生じたのか」を知ることがとても大切です。自分の生活や体の使い方を振り返ることで腰痛は繰り返さずする場合も多いのです。

心理的要因

腰痛の原因がわかっているときは、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、その後に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。



痛みを減少させる要因



痛みを増大させる要因

恐怖、疲労、抑うつ、不快感、不安、不眠、睡眠、緊張感の緩和、鎮痛薬、人との触れ合い、理解、不安の減退

腰痛セルフチェック

チェック項目

- | 状態 | チェック項目 |
|--------------------------------|--------|
| 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 | 腰~足 |
| 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 | 歩行 |
| 体を前に曲げる、かがむ動作で痛みが強くなる | 前屈 |
| 体を後ろに反らす動作で痛みが生じる | 後屈 |
| 朝起きた時や長時間座った後に動くと痛みが生じる | 動き出し |

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。



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月に栗拾いに行つた先で、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! ↓

The website features a green sidebar with links like 'トップページ', '県民のみなさまへ', '行事カレンダー', etc. The main content area shows three images: a physiotherapist working on a patient's back, a group of people in a gym setting, and a person performing a stretching exercise. Below the images is the URL <http://www.kumamoto-pt.org/>, the logo for '熊本県理学療法士協会' (Kumamoto Physical Therapy Association), a search bar, and a QR code.

on 2026.7.17

一緒に 60周年 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"にくるくん"販売中!

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