

# 避難中のこころがけ

**危険！ こんな避難生活**

# 1. じっと座りっぱなし

# 2. いつもより歩かなくなる

便秘

ストレス

うつ



腰痛

肩こり

しびれ

**活動的に過ごしましょう！**

皆でラジオ体操

心と身体の調整～散歩～



# 1時間に数回、身体を反らしましょう！

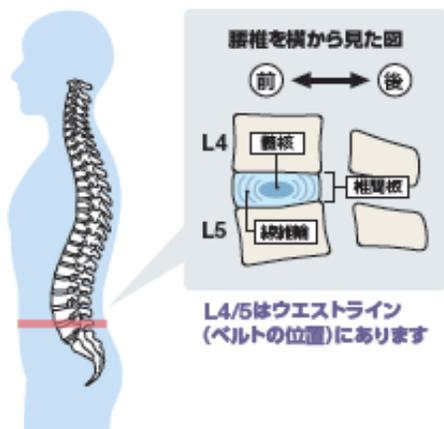
## 腰痛借金って、なんですか？

### ●腰痛借金の無い状態

背骨と背骨にはさまれた椎間板の中には、ゼリー状の**髄核(ずいかく)**という物質があります。

髄核は線維輪(せんいりん)という硬い組織に囲まれており、通常、椎間板の中央に位置しています。

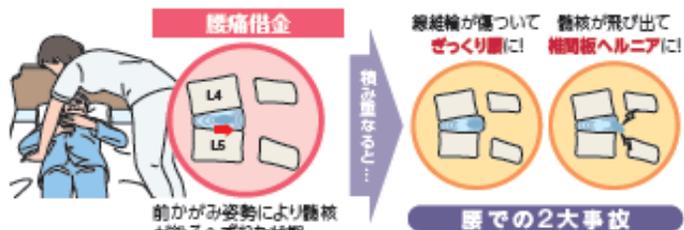
そして、これが**腰痛借金**の無い状態です。



### ●腰痛借金と、腰痛借金が呼び込む2大事故

髄核は、通常は椎間板の中央にあります。前かがみでの仕事を続けていると後ろ(背中側)に移動します。これが**腰痛借金**のある状態です。

この腰痛借金が積み重なると、髄核が後ろへずればなしとなり、**ぎっくり腰**や**ヘルニア**といった**腰での2大事故**が起きる可能性が高くなってしまいます。



### ちょっとした不良姿勢に忍び寄る腰痛借金の魔の手?!

椎間板には、普段の何気ない動作でも思いのほか大きな力が加わっています。少し前へかがむだけでも、L4/5の椎間板にはなんと**200kg**重もの力が加わっており、腰痛借金の魔の手はちょっとした不良姿勢にも忍び寄っているのです。



## 借金はその場で返済! 「これだけ体操」で腰痛予防!

### ●どうやるの?

1~2回

### 息を吐きながら、3秒間 腰を反らすだけ

手の指先を下にしてお尻に当て、骨盤を前へ押し出すイメージで腰の下のほう(骨盤のすぐ上)とももの付け根を同時にストレッチします。



### 腰痛借金の返済



後ろにずれた髄核を、腰を反らして元の位置に戻す

### このときは中止!



痛みがお尻から太もも以下に響く場合は中止し、研究担当者にご相談ください。

### ●効果はあるの?

はい、「これだけ体操」を実践し続けた介護施設では、実施しなかった施設に比べ、明らかに「腰痛持ち」が少なくなったという結果が得られています。

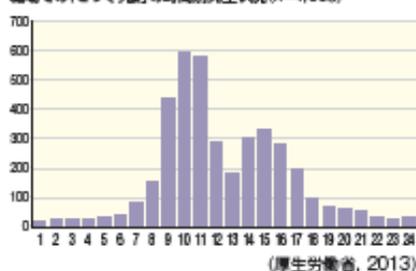


(Matsudaira K, 2015)

### ●いつやればいいの?

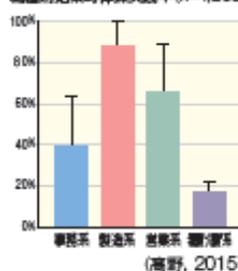
職場でのぎっくり腰は、身体反応の低下している午前中、次に昼休憩後の14~15時に発生しやすいことがわかっています。一方、職場の始業時体操実施率をみると、他業種に比べ看護・介護系が著しく低いことが報告されています。

職場での「ぎっくり腰」の時間別発生状況 (n=4,008)



(厚生労働省, 2013)

職種別始業時体操実施率 (n=1,205)



(高野, 2015)

以上のことから、「これだけ体操」は、次のように行うとよいでしょう。

- STEP 1** 朝の始業時に毎日みんなで実施(朝の貯金)
- STEP 2** 各自、昼休憩時に実施(昼の貯金)
- STEP 3** 作業に応じて、その都度、腰痛借金をチャラにする!