

やまもと保険 健康新聞

2026年 * 秋号

その腰の痛み 我慢していませんか？



腰痛は、年齢を問わず多くの人が経験する身近な症状です。「少し痛いだけだから」とそのままにしてしまうこともあります。腰痛にはさまざまな原因があります。大切なのは、腰に負担をかけない生活を心がけ、痛みが長引くときは医療機関に相談することです。

腰痛の原因はさまざまです

腰痛は、重い物を持ったり、同じ姿勢を長時間続けたりすることで起こることがあります。また、加齢による背骨の変化や、腰の周りの筋肉のこわばりなどが原因になることもあります。ただし、腰痛の中には、腰以外の病気が関係している場合もあります。「いつもと違う痛み」「どんどん痛みが強くなる」ときは注意しましょう。



腰への負担を減らすヒントとセルフケア

① 姿勢・動作に気をつけながら腰痛予防

【動作のポイント】

- ・対象物を体に近づける
- ・重心を低くする
- ・身体のひねりを少なくする

【姿勢のポイント】

- ・前傾姿勢を避ける
- ・長時間同じ姿勢をとらない
- ・机や椅子の高さを調整する
- ・クッション等の腰当てで調整

② 作業環境を見直して腰痛予防

1. 温度を適切に保つ
2. 適切な明るさに保つ
3. 滑りにくい床面を保つ
4. 設備レイアウトや空間の広さを適切に保つ



③ こまめに実施！ストレッチ！

- ※ 作業前後、ストレッチを取り入れてみましょう
- ※ 適宜、立ち上がって腰をゆっくり伸ばす等、姿勢を変えましょう

今日からできる「腰いたわり習慣」



朝起きたとき、急に体を起こさず、まず布団の上でゆっくり体を動かしましょう。日中は、長時間同じ姿勢にならないように意識します。そして、痛みがあるときは「頑張って運動しなければ」と無理をせず、体の状態に合わせて休むことも大切です。

腰痛予防は「毎日の小さなこころがけ」から

腰を守るために特別なことをする必要はありません。

「姿勢を変える」・「無理をしない」・「適度に動く」

この3つを毎日の生活の中で意識してみましょう。

自分の体の変化に気づき、腰をいたわる習慣を続けることが、健康な毎日につながります。

