

腰痛に悩んでいませんか？

～今日から始める腰痛予防～

1. 知っておきたい！腰痛の「いま」

国民の 80%が、一生に一度は腰痛を経験していると言われています。

仕事中に発生する負傷のうち、約 6 割が腰痛に起因しています。

腰痛のうち、85%が原因がはっきりしない「非特異的腰痛」であると言われています。

2. なぜ腰が痛くなる？腰痛の「3 大要因」

動作要因



<例>持ち上げる, 押す,
引く, 腰を深く曲げる,
長時間同じ姿勢

環境要因



<例>長時間寒冷にさらさ
れる, 暗い照明下での作業,
狭く窮屈な環境

個人的要因



年齢, 体格, 基礎疾患,
夜勤が多い, 仮眠ができな
い等の勤務条件

3. その場でできる！腰痛予防ストレッチ

その①



・息を吸いながら背中を丸
めます



・息を吐きながら背中を反
ります

各 10 回 2-3 セット

その②



・丸めたタオ
ルをお尻の
下に
・息を吐きな
がら上体を
後ろへ

・息を吸い
ながら上
体を前へ
・胸を開く
イメージ



各 10 回 2-3 セット

その③



・足は肩幅ほ
どで膝を伸
ばして立つ
・両手はお尻
に当て、指
は下向きに

・顎は引きながらフ
ーと息を吐く
・手で骨盤を押し込
むイメージ



反らして 3 秒保持 1-2 回

【注意！】紹介しているストレッチは、治療ではなく予防目的です。痛みやしびれが強くなる場合は無理せず、医療機関の受診を検討ください。
参考文献：理学療法ハンドブック シリーズ 3 腰痛, 日本理学療法士協会 腰痛予防対策, 厚生労働省 文責：理学療法士 市田 隼斗

暑い季節…台所に立って居たくないあなたへ。
火を使わない簡単レシピ！



料理
したくない…

簡単海鮮ユッケ丼

[材料] 1人前	(量)
刺身 (今回は切り落とし)	100g
タマネギ	50g
飯	お好みで
◆調味料◆	
焼肉のたれ	大さじ 1
にんにく (すりおろしチューブ)	少量 ※なくても OK
ごま油	少量 ※なくても OK
※薬味はお好みで。 今回は卵黄、ネギ、ゴマを 添えました。	



《作り方》

- 1) タマネギをスライスし水にさらした後、軽く絞る。
- 2) タマネギ、刺身をボウルに入れ、
焼肉のたれ、にんにく、ごま油を加え混ぜ合わせる。
- 3) 器にごはんと具材を盛り付けお好みで薬味を添えて完成。



今回は切って和えるだけの簡単丼メニュー。料理が苦手な方、時間がない方にお勧めの一品。
焼肉のたれの味が暑い季節にも食欲をそそります！

管理栄養士 原 智恵

枚方公済病院 理念

医療への貢献と奉仕

基本方針

地域における中核病院として、快適な療養環境と高度な医療を提供する。
患者さんの立場を尊重した合理的かつ安全な医療を行う。
病院は働き甲斐のある職場を整備し、職員は知識と技術の研鑽に励む。
強く、優しく、頼れる病院を目指す。

