

健康

腰痛持ちの皆さん、これだけ試してみてください！②

患有腰痛的朋友们，都来试试吧，就这么一个简单动作！

～搬起重物时(重い物を持ち上げるとき)～

在上上期 (88 号) 中，我们推荐了有效改善腰痛的站姿和坐姿。您试着做过了吗？

在本期我们将向您介绍如何在不伤害腰的情况下搬起东西。即使原本没有腰痛的人，在搬起重物时也容易闪着腰。您就先试着做一做吧。许多患有腰痛的人一般膝盖也不会太好，所以在这里介绍一种既能保护腰部又不伤害膝盖的方法。

重中之重：不要弓背！不要往腰背上使劲，而是使用臀部和腿部的肌肉。要做到这一点，先把腰板挺直=略微挺胸的姿势。还要注意的，①将脚趾和膝盖斜向外侧，脚趾要与膝盖朝向同一方向 ※有助于防止膝盖疼痛/②感觉不是把重物“搬起来”的，而是双手托着站起来，靠的是脚底和臀部发出的力量/③注意搬东西时不要扭动身体

前々号 (88 号) で腰痛改善に効果のある立ち姿勢と座り姿勢をお勧めしました。試してみられましたか？

今号では腰を痛めない物の持ち上げ方をご紹介します。元々腰痛のない人でも重い物を持ち上げる際に腰を痛めがちです。ぜひ試してみてください。腰痛持ちの人の場合、膝も悪い人が多いので、腰をかばって膝を痛めるようなことのない方法をご紹介します。

最重要なのは腰を丸めないこと！背中ではなく、お尻と足の筋肉を使う。そのためには背中は伸ばし=胸を張り気味にしたままに。この他、①爪先と膝は斜め外に向け、爪先は膝と同じ方向に向ける ※膝痛予防になる②イメージは「持ち上げる」のではなく、荷物を持ったまま足裏とお尻に力を入れて立ち上がる/③持ち上げるときに体をねじらないこと (An)

A) 坏例子 悪い例
对腰部很不利
腰への負担が大きい

不要弓背！
背中を丸めない！



②让肚脐部位尽可能靠近地面上的重物，降低重心！
おへそをできるだけ床の荷物に近づけて重心を下げる！

B) 从站立姿势搬起重物来时
立ち姿勢から持ち上げる時

①屈曲腕关节下蹲
把臀部向后突出也是可以的
股関節だけを折りたたむ
お尻が後ろに突き出ても OK



③边吐气边搬起重物，注意不要让重物离开身体
息を吐きながら荷物を体から離さないようにして持ち上げる

C) 从蹲位举起重物时 原理与 B) 相同
しゃがんだ姿勢から持ち上げる時
原則は B) と同じ

保持背部挺直，
放低臀部
背筋は伸ばしたまま
お尻を落とす

