



[発行]

医療法人社団
武部整形外科
リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28
TEL (06) 6413-2277
FAX (06) 6413-0844

<ホームページアドレス>
<https://www.takebe-seikeigeka.com/>

日常生活の痛みを減らすポイント



•こんなことはありませんか？•

- 寝るときに肩や腰が痛い
- 顔を洗う時や、家事をする時に腰が痛い
- 椅子から立つときに膝が痛い

これらが該当する方は、痛みの出やすい動きをしているかもしれません。
正しい動作や姿勢を意識して、痛みが出るのを防ぎましょう。



【肩に痛みがあるとき】

• 服を着る時・脱ぐとき（右肩が痛い場合）

- 右肩から袖を通して服を着る 脱ぐときは左肩から脱ぐ
- × 左肩から袖を通す

※痛い方の肩は痛みによって動きが制限されています。そのため、痛みがない方から洋服を着ると後から痛い肩を無理やり動かして服を着ることになってしまいます。

• 寝るとき（右肩が痛い場合）

- 右肩を上にして負担をかけないようにする
- × 右肩を下にして寝る

※上になっている腕が落ちないように脇の下にクッションなどを体の前で抱えるようにして腕を支えると、力が抜けて痛みが楽になります（A-1、A-2）。仰向けで寝る場合も肩とベッドの間にタオルやクッションを挟んだりするようにしましょう（B）。

A-1



A-2



B



【腰痛があるとき】

○足と膝を軽く曲げて膝と膝の間にタオルやクッションを挟む

× 横向きで寝るときに体がひねられている状態でねる

※クッションを挟むことで骨盤が安定し、腰への負担が軽減されます。ひねった姿勢で寝ると、筋肉や背骨に負担がかかってしまいます。

※写真は体幹と脚の角度を示しています。体幹と脚はまっすぐになるようにしましょう



・家事や作業をするとき

○膝を軽く曲げて、おなかに力を入れて腰のそりを抑えるようにしましょう。片脚（どちらでもよい）を10cmくらいの台の上に乗せておくのも良い方法です。

× 洗顔や炊事中の際に、長時間、中腰やかがむ動作を行うことは控える

※中腰やかがむ動作では腰の筋肉や靱帯にかかる負担が増えてしまい、腰痛の原因になってしまいます



【膝に痛みがあるとき】

・椅子から立つとき

○少し浅く腰を掛け、体をしっかりと前に倒してから立つ

× 体をまっすぐ起こして膝の力だけで立つ

※少し前かがみになることで前方に重心が移動し、お尻の筋肉を使うことができ、スムーズに立つことができます。身体の重心が後ろに残ったままだと、膝や太ももの筋肉に負担がかかってしまいます。



（右膝が痛い場合）

○痛みのない方の足（左足）を少し引き、両足を肩幅程度に開いて立つ

× 椅子から立つ際に両足をきっちり揃えて立つ

※痛みのない足を少し引くことで、力を入れやすくなり、痛みがある

膝に負担をかけないようにすることができます。



※痛みのない方の足（左足）を少し引きます

運動不足を解消して心と体をリフレッシュ！

運動不足とは

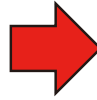
厚生労働省より「1回30分以上の運動を週2回以上実施し1年以上継続されている」

→こちらに該当しない方が「運動不足」とされています

現在、日本人の3人に1人が運動不足と言われています

あなたは大丈夫？運動不足チェック！

- ・いつも自動車を利用している
- ・同世代の人と比べて歩く速度が遅い
- ・すぐ背中や肩が凝る
- ・階段を上がると息が切れたり動機がする
- ・休日は家でゴロゴロしていることが多い



1つでも思い当たることがあれば
運動不足の可能性が高いです！



運動不足になると…

- ・疲労を感じやすくなる
- ・肥満になりやすい
- ・生活習慣病にかかりやすくなる
(高血圧、糖尿病、脂質異常症) など



すぐにスタートできる運動をご紹介します！

運動不足を解消するためには様々な運動があります。
その中でもすぐにスタートすることができるおすすめの
運動をご紹介します！

特におすすめ！

簡単にできる運動

- ・ウォーキング
- ・ストレッチ
- ・ラジオ体操
- ・バランス運動



少しきついが 効果が高い運動

- ・ジョギング
- ・筋力トレーニング
- ・ヨガ、ピラティス
- ・水泳等のスポーツ



ジョギング（早歩きでも可）

<メリット>

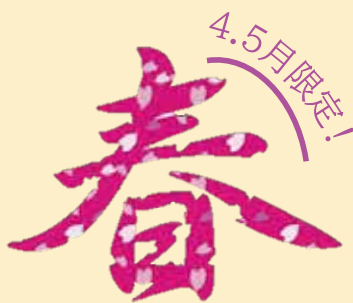
- ・自身のペースで行える
- ・最低20分以上行くと
ダイエットにも効果的！



筋トレ（スクワット）

<メリット>

- ・下半身全体の筋肉
を鍛えられる
- ・基礎代謝を上げ冷え性
改善にも！



入会キャンペーン実施中！

入会金

¥11,000 ⇨ ¥0



見学・体験
(要予約)

無料!!

見学・体験・ご質問等
お気軽にお問い合わせください！



TEL: 06-7508-7721

耳鼻咽喉科診察室より

第17回

あなたのいびき、
大丈夫？

「家族にいびきを指摘されて…」「日中に眠気が強く、眠れていない気がします。」
そういった訴えで来院される方がいらっしゃいます。

疲れている時や鼻づまり、飲酒によるいびきは、一時的に起こるいびきであり、日中の活動に影響を及ぼすものではありません。

しかし、**生活習慣や睡眠時無呼吸症候群**などが原因で、いびきが常態化してしまっているタイプは、熟睡感が得られづらく、日中に激しい眠気に襲われることもあり、運転中の事故や仕事中のトラブルにつながることもあるので、大変危険です。

また、**心筋梗塞や狭心症などの心疾患、高血圧、脳梗塞、糖尿病**などの内科的疾患のリスクも上がります。

まずは自分でチェックしてみましょう。

- ・ いびきが大きい、睡眠時に呼吸が止まっていると人から指摘される
- ・ 自分のいびきで目を覚ますことがある
- ・ 日中に眠くて仕方がない時間帯がある
- ・ 首が太くて短い
- ・ 肥満傾向である
- ・ 顎が小さい



肥満によって、喉の脂肪が増加して気道が狭くなると、いびきをかきやすくなります。また、あごの骨が小さく、後方に引っ込んでいる方は、寝ているときに舌が喉へと落ち込んで空気の通り道が狭くなるため、いびきをかきやすくなります。

上記に当てはまる点が多い方は、睡眠中の呼吸状態を一晩中モニタリングする **PSG (ポリソムノグラフィ) 検査** と呼ばれる専門的な検査で、客観的にチェックすることをお勧めします。

睡眠中の無呼吸や低呼吸の回数、睡眠時の血中の酸素飽和度の推移などを計測します。結果によっては、マウスピースや睡眠時の呼吸を補助する機器(C-PAP)の使用適応となることがあります。



いびきは睡眠中に生じるため、自覚することが難しい症状です。しかし、いびきを放置すると命に関わるような重篤な病気へ進行する可能性もあるため、早期に発見することがとても重要な症状でもあります。当院でも睡眠時無呼吸の検査を施行しておりますので、思い当たる方は外来を受診してください。

耳鼻咽喉科 武部真理子