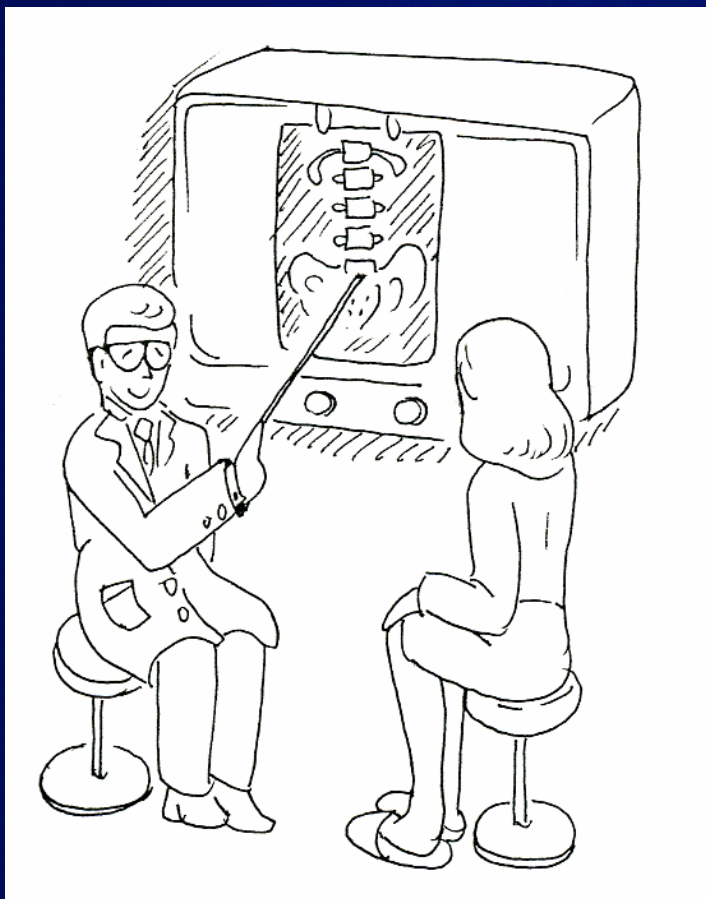


# 腰を大事にしていますか？

—腰痛相談室と再発予防教室—



名古屋大学

大学院医学系研究科  
医学部保健学科

河村守雄

# 三位一体の腰痛予防運動の展開

—開かれた大学をめざして—

脊椎外科診療

```
graph TD; A[脊椎外科診療] --- B[腰痛相談室]; A --- C[腰痛プール歩行教室]; B --- C;
```

腰痛相談室

腰痛プール  
歩行教室

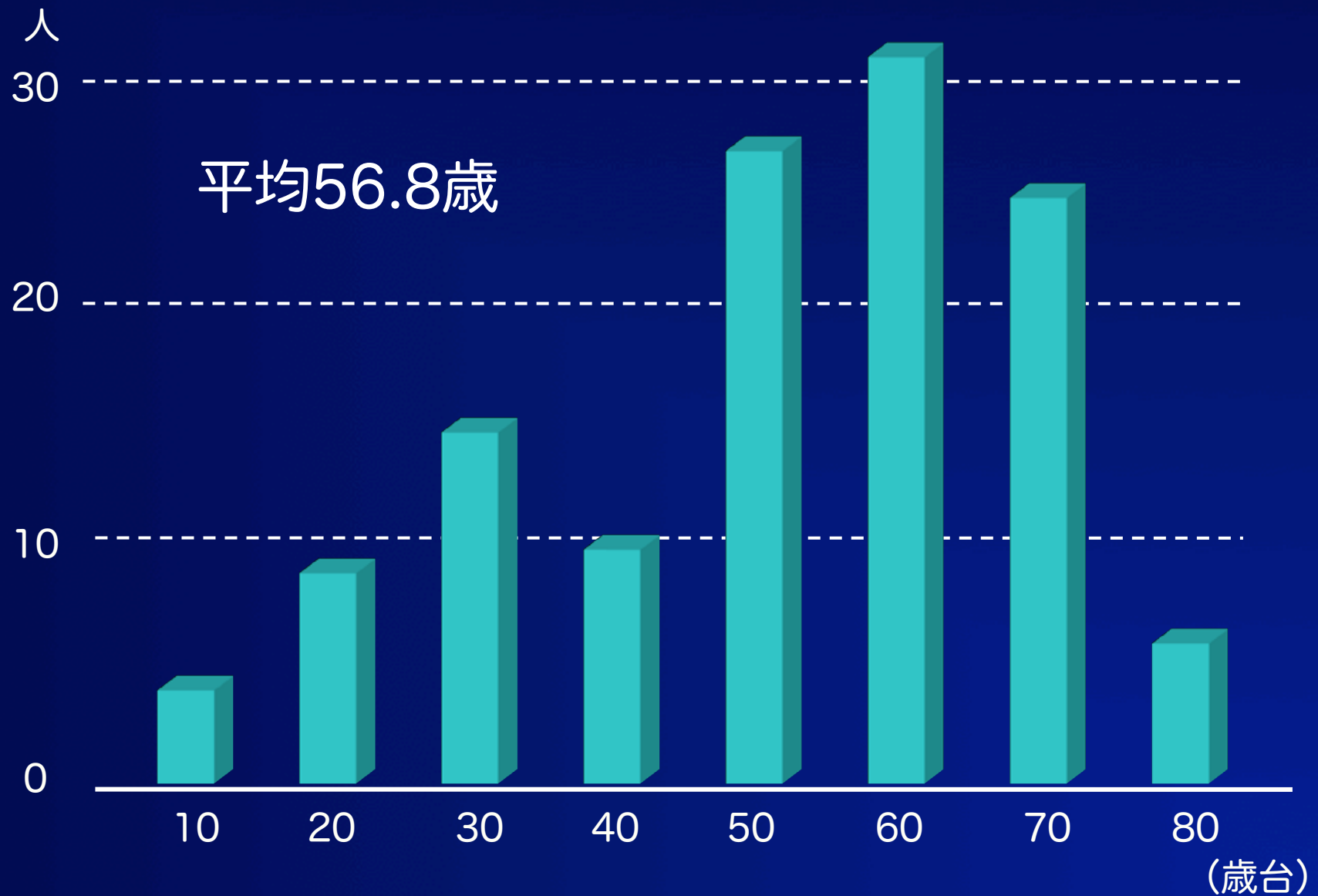
# 腰痛相談室の概要

開設：平成11年11月に「腰痛相談外来」開始。  
（後に「腰痛相談室」と改名）

目的：慢性腰痛保有者に、各種脊椎検査のうえ、  
そのかたの腰痛の原因、治療法、再発  
予防法を時間をかけて、わかりやすく  
説明し、腰痛予防運動を展開する。

開催：毎月1回、第1木曜日午前中  
大幸医療センターにて  
予約制（一人当たり 15～30分）

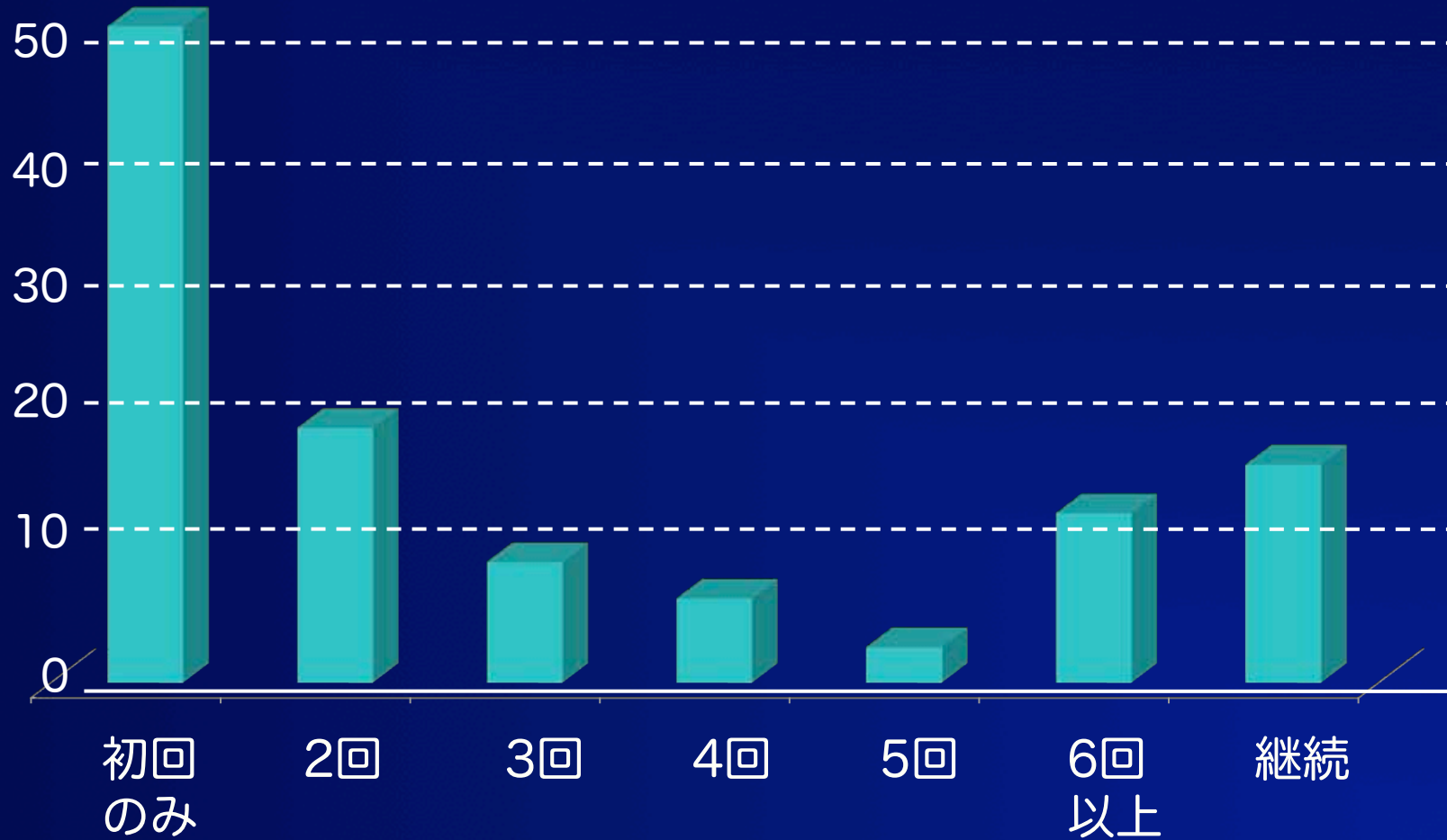
# 相談室利用者年齢層



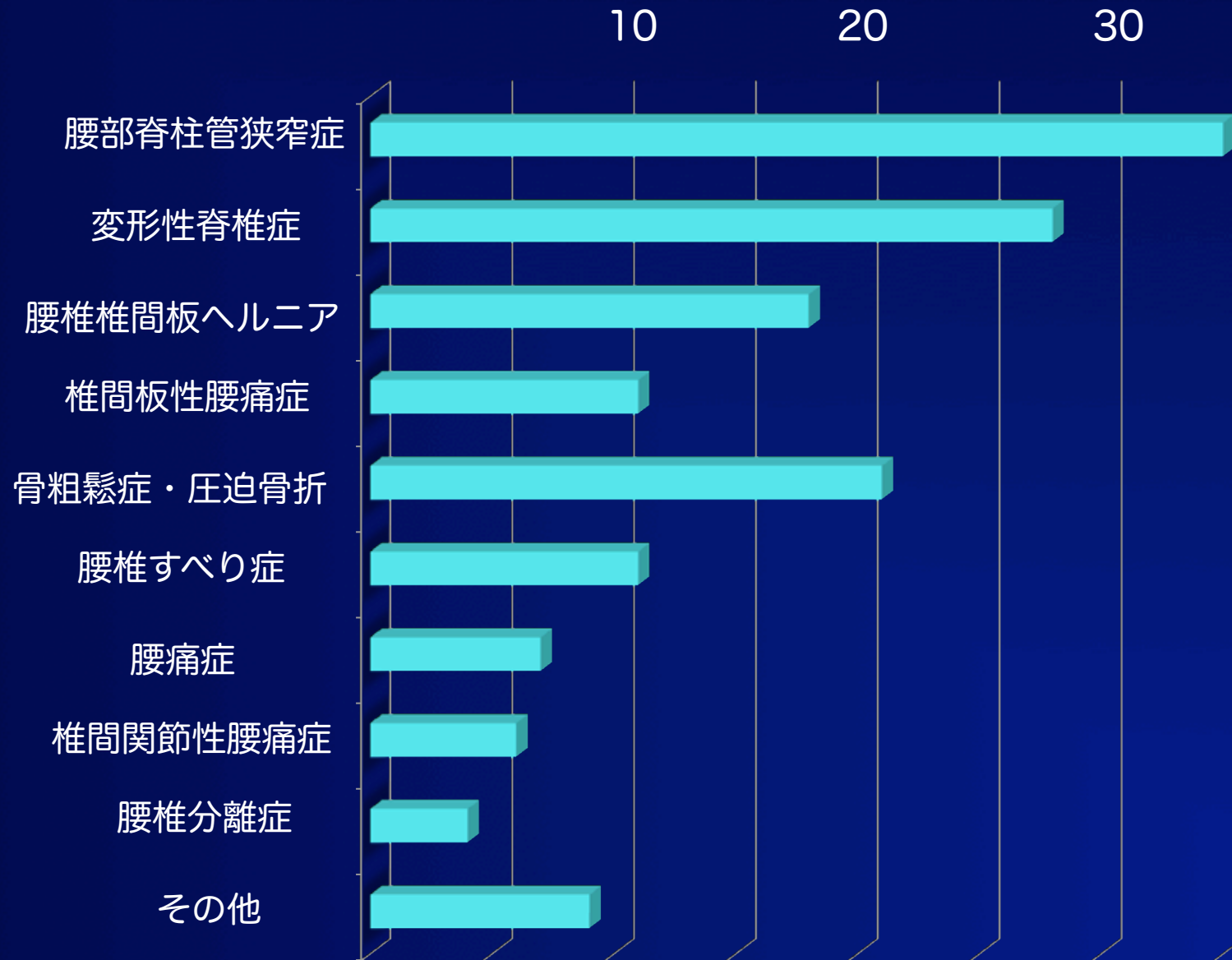
# 相談室利用回数 127名

人数

平均1.78回（6回以上、継続を除く）

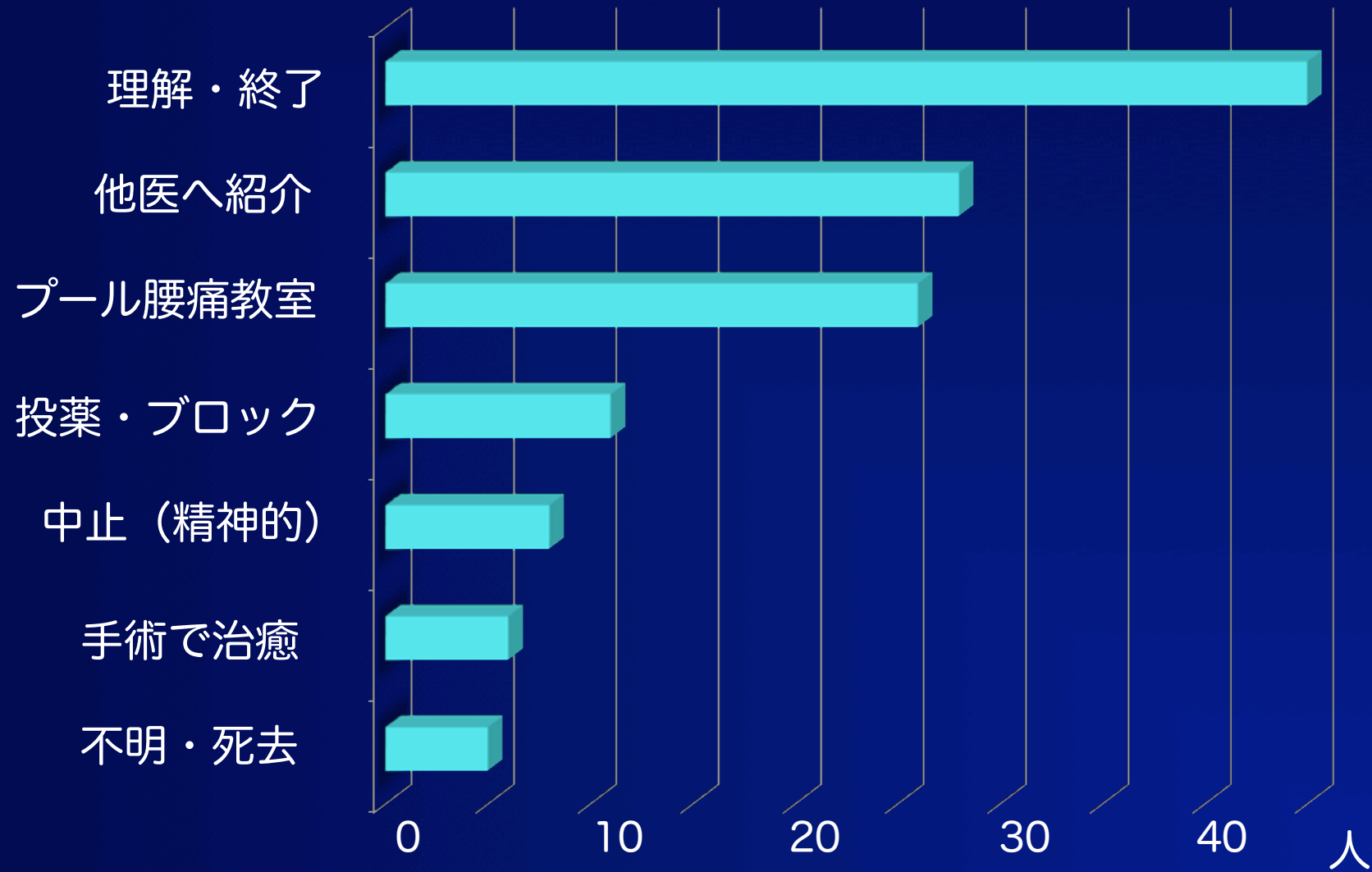


# 診断名 (腰椎関連、第3病名まで、重複有り)



# 利用者の転帰

総計127名





# プール歩行教室について

平成15年7月に開設

名古屋市某スポーツセンター内・  
温水プール

(水温30°C、水深1.1~1.3m)

教室開設：2週間に1回

時間：1教室約60分（間に5分の休憩）

その他に1~2回/週の自主的歩行



# 水中歩行プログラム

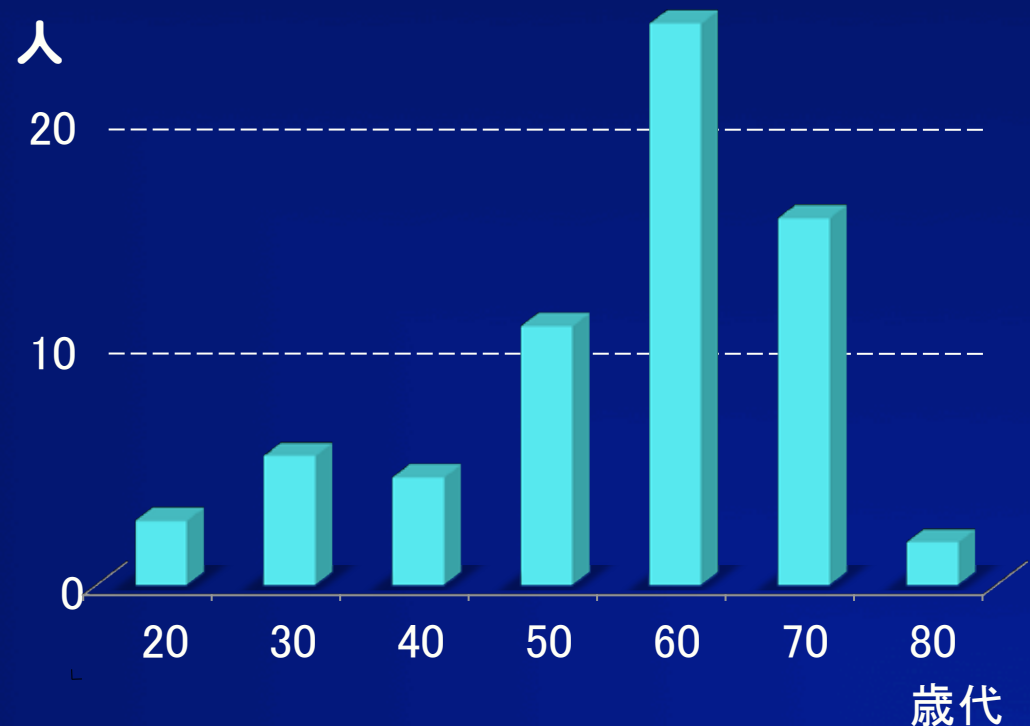
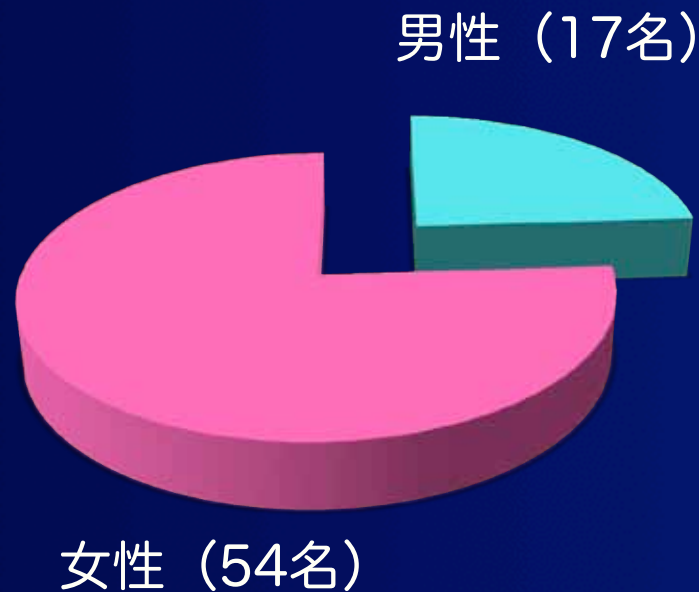
1. 準備運動（2分）
2. 水中歩行（25分）
  - i) 通常前向き歩行
  - ii) 後ろ向き歩行
  - iii) 横向き継ぎ足歩行
  - iv) 膝上げ歩行
  - v) 沈み込み歩行
  - vi) 分回し歩行
  - vii) 水中キック歩行
3. 休憩（5分）
4. 後半（25分）
  - i) ビート板使用歩行
  - ii) 水中脚かき  
(ビート板使用)
    - ・ペダル踏み運動
    - ・はさみ運動
    - ・両膝挙げ運動
  - iii) クーリングダウン

# 教室利用者

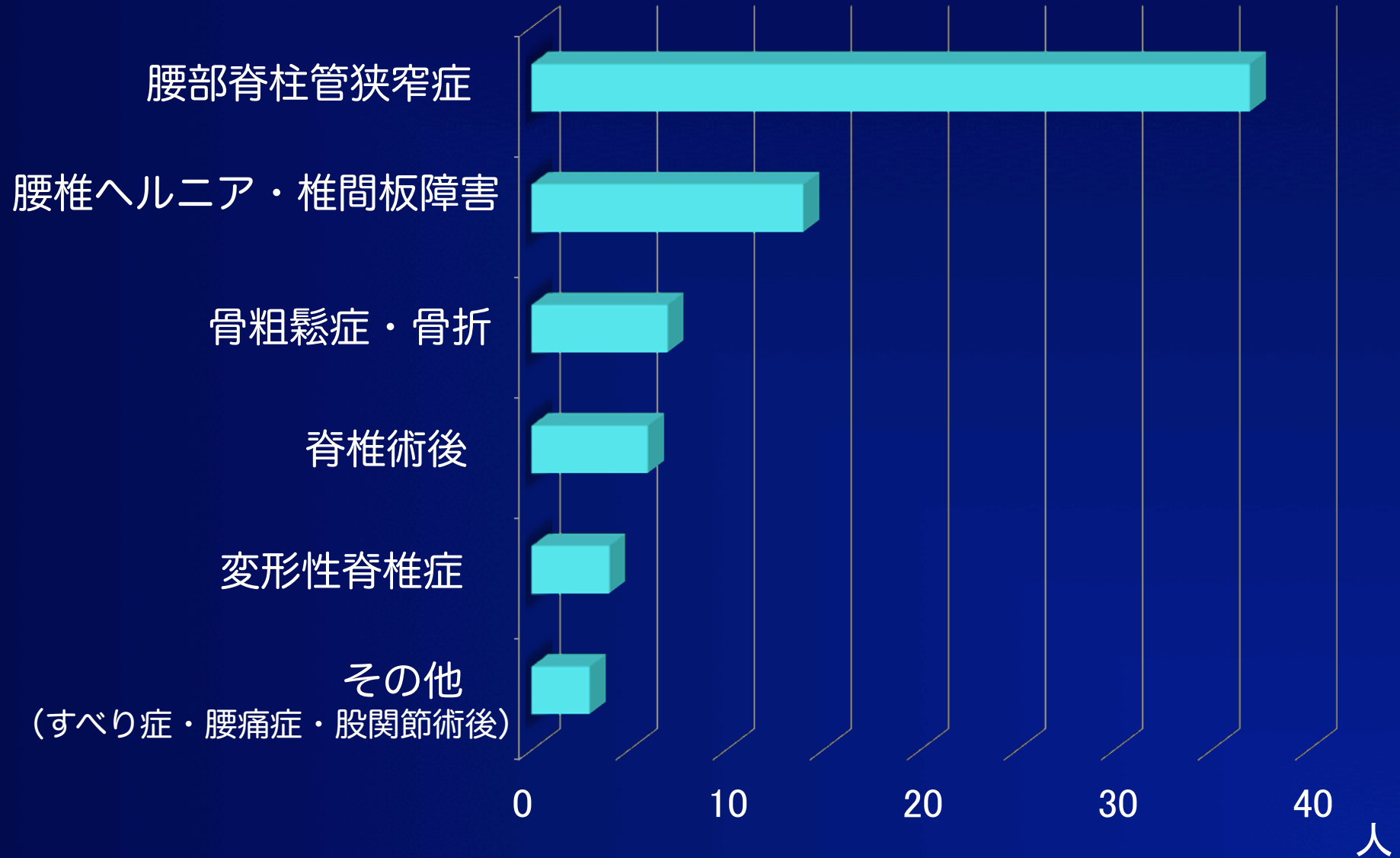
利用者数：71名

年齢：25～82歳（平均55.0歳）

期間：平成15年7月～22年9月  
（7年2ヶ月）



# 原因・保有疾患



おわりに

## 腰痛予防のリハビリテーション

### 成功させるコツ

ゆっくり時間をかけて筋力アップ

バランス強化、関節ストレッチも重要

ねばり強く、運動の習慣化を

予防は万能ではない

痛みが出たら我慢せず、専門医へ