

ヘルニアを悪化させない 日常動作チェックリスト

大地堂治療院 監修 | 椎間板ヘルニア 腰痛改善プログラム

⚠️ヘルニアは「痛みがない動き」でも悪化することがあります

正しい動作を毎日意識することが、再発防止の第一歩です。以下の項目をチェックして習慣化しましょう。

1 物を拾う・床のものを取る動作

- ✓ 膝を曲げてしゃがんでから物を拾う
→ 股関節・膝を使い腰への負担を分散
- ✗ 腰だけを曲げて前屈みになる
→ 椎間板に圧力が集中して悪化リスク大
- ✓ 片手で膝や太ももを支えながら前傾する
→ 手で体を支えることで腰負担を軽減

2 座る・立ち上がる動作

- ✓ 椅子に深く腰掛け、背もたれに軽く寄りかかる
→ 腰椎のS字カーブを保つ姿勢
- ✗ 浅く腰掛けて前傾姿勢で作業する
→ 腰への負担が2~3倍に増加
- ✓ 立ち上がる時先に体を前に倒してから立つ
→ 勢いをつけず、ゆっくり立ち上がる
- ✗ 座ったまま体をひねって後ろを向く
→ 脊椎へのねじり負担が危険

3 荷物・重いものを持つ動作

- ✓ 体に荷物を引き寄せてから持ち上げる
→ 重心が体の近くにあると腰負担が少ない
- ✗ 腕を伸ばしたまま重いものを持ち上げる
→ 腰への槓子の原理で負担が倍増
- ✓ 左右均等に荷物を持つよう意識する
→ 片側偏荷重は歪みの原因に

ヘルニアを悪化させない 日常動作チェックリスト

大地堂治療院 監修 | 椎間板ヘルニア 腰痛改善プログラム

4 就寝・起床の動作

✓ 横向きに寝て膝の間に薄い枕を挟む
→ 腰椎の負担を均等に分散できる姿勢

✗ うつ伏せで寝る（特に枕なし）
→ 腰が反りすぎてヘルニアに直接負荷

✓ 起き上がる時横向きになってから肘で支える
→ 腹圧をかけずゆっくり起き上がる

✗ 寝たままの状態から上体を一気に起こす
→ 腹筋が急収縮し腰への衝撃が大きい

5 歩く・階段・移動の動作

✓ 歩幅を少し小さめにして背筋を伸ばして歩く
→ 腰への衝撃を分散させる歩き方

✗ 前傾姿勢で速足歩き（特に痛みのある時期）
→ 椎間板への圧迫が増す

✓ 階段は手すりを使い、ゆっくり降りる
→ 下り階段は特に衝撃が腰に伝わりやすい

! 長時間立ちっぱなし・歩きっぱなしを避ける
→ 20～30分に1回は体勢を変えて休憩

6 入浴・トイレの動作

✓ 浴槽をまたぐとき手すりや縁に手をつく
→ バランスを崩したときの腰への負担防止

✗ 洗髪・洗顔で前傾姿勢を長時間続ける
→ シャワーチェアの使用を検討

✓ 洋式トイレを使用する（和式トイレは避ける）
→ 深くしゃがむ和式は椎間板への負担大

✗ チェックリスト活用のポイント

- ・最初は「悪い動作」を1つだけ意識して変えるところから始めましょう
- ・すべてを一度に変えようとすると逆にストレスになります
- ・痛みが強い日は安静を優先。無理なストレッチはNGです
- ・週1回このシートを見直して、習慣になっているか確認を