

# ちょっとした工夫で腰痛予防

いまや「国民病」といわれる腰痛。その多くは「悪い姿勢」「運動不足」など生活習慣が原因になっています。しかし、日常の何気ない動作や姿勢が引き金となり、腰痛が起きてしまうことも。日々の生活の中でちょっと工夫して、つらい腰痛を予防しましょう。

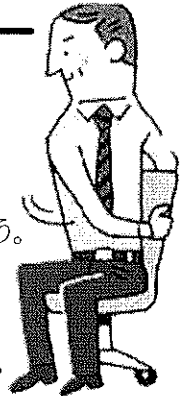


## 朝起きたら

朝、飛び起きてバタバタと動くと、突然、腰痛を起すことがあります。布団の中でウォーミングアップして筋肉を温め、血行をよくしてから動きましょう。

また、洗顔や身支度などの朝の作業は、腰に負担がかからないよう工夫しましょう。

- 朝起き上がる前には、布団で軽くストレッチを
- 布団の持ち上げには、ひざを曲げる



## 職場では

立ち仕事や座ったままの仕事の人は、長い時間同じ姿勢のままなので、腰痛を起こしやすくなります。意識してときどき体を動かしたり、違う動作をするよう心がけましょう。

- 座り仕事が多い人は、いすに座ったままストレッチをしたり、ときどき立って動く
- 重い物を持ち上げるときは、しゃがんで低い姿勢で、荷物を体に密着させる体勢にしてから立ち上がる



## 家事をするとき

腰への負担を軽減するためには、できるだけ中腰やかかむ動作をなくすことが大切。また、長時間同じ姿勢のまま作業をしないようにしましょう。

- アイロンがけは脚のついたアイロン台を使う
- 掃除機を使うときは、前かがみにならないよう延長管をつける



### 整骨院・接骨院でのマッサージなどに健康保険は使えません!

整骨院・接骨院で施術を行うのは医師ではなく「柔道整復師」です。そのため、整骨院・接骨院での健康保険の使用には制限があり、外傷性の打撲やねんざ、挫傷(肉離れなど)のほか、骨折、不全骨折(ひび)、脱臼(医師の診察と同意が必要)などの限られたケース以外は健康保険を使用できません。マッサージ代わりの利用はもちろん、治療のためであっても上記のケース以外は全額自費となります。

### 領収証の無料発行が義務づけられました

平成22年9月1日より

領収証は必ずもらいましょう。金額などに相違があれば、健康保険組合までご連絡ください。なお、領収証は、医療費控除を受ける際にも必要になりますので大事に保管してください。

### 整骨院・接骨院に訪ねるときは

#### こんなことに注意!

- 負傷原因を正確に伝える
- 領収証を保管して、医療費通知で請求内容に間違いがないかを確認する
- 「療養費支給申請書」は内容を確認してから署名する
- 病院等での治療と重複して健康保険を使用しない
- 長期にわたる施術は医師の診察を受ける

