

## 腰痛予防体操

腰痛を起こしにくい身体作りのためには①股関節の柔軟性をあげる、②胸郭の柔軟性をあげる、③インナーマッスルの強化が必要です。股関節や胸郭の柔軟性を上げることで、腰椎への負担を軽減させ、不良姿勢を改善することができます、インナーマッスルが働きやすくなります。

### ◇体操◇

#### ① 準備運動(手首回し,足首回し,肩甲骨回しなど…)

a)手首、足首をまわす。

⇒8 カウント×2

b)肩に手をあて、肘で円を描くように肩甲骨周りを大きく動かし、肩甲骨周りの筋肉をほぐす。

⇒8 カウント×2

#### ② ストレッチ

体幹と股関節まわりの筋肉をストレッチします。

体幹や股関節が固いと腰部にストレスがかかりやすくなるのでやわらかくしていきましょう。

呼吸は止めないように。痛みがでない程度に行っていきます。

##### a)体側のばし

⇒右 8 カウント×1

⇒左 8 カウント×1



左手は腰に、右手を上げ体を左に倒す。  
反対側も同様に行う。

##### b) 上半身ひねり(上部胸郭の柔軟性を上げるため)

⇒右 8 カウント×1

⇒左 8 カウント×1



腰をひねらない  
ように注意!

足を肩幅より広く開き手は膝へ

左肩を内側に入れるように上半身をひねり右上方をみる。  
反対側も同様に行う。

c) ハムストリングス(大腿の後ろの筋肉)

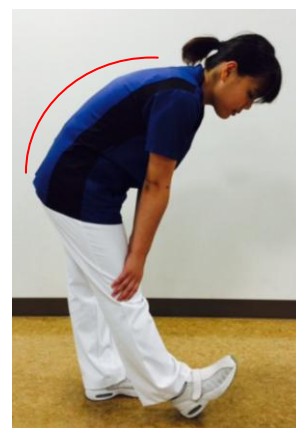


右足を前に出しつま先を上げる。  
股関節から曲げて上体を倒す。

⇒右 8 カウント×1

⇒左 8 カウント×1

悪い例



腰が丸まらないように気をつける。

d) 大腿四頭筋(大腿の前の筋肉)



右踵がおしりにつくように膝を曲げる。  
腰は反らさず、大腿を後ろに引く。

⇒右 8 カウント×1

⇒左 8 カウント×1

悪い例



腰が反りすぎないように気をつける。

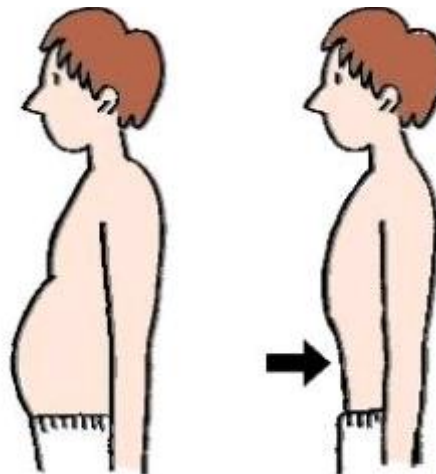
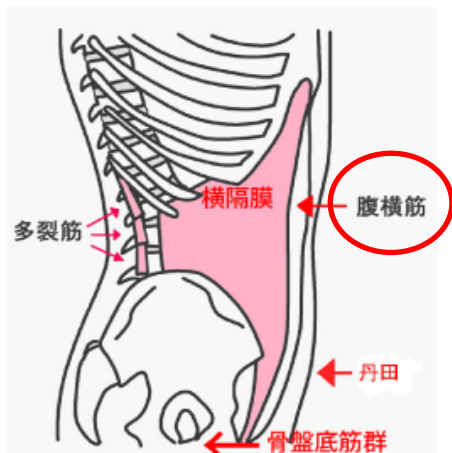
※バランスが悪い場合は  
イスや机につかまりながら  
行ってください

### ③ 筋力強化

腰椎の安定性には、腹横筋、横隔膜、多裂筋、骨盤底筋といった筋肉が重要です。これらの筋肉は身体の中のコルセットの役割があり、動作をした時、体幹を安定させる効果があります。

#### a) 腹横筋単独収縮

洋服からおへそを離すようにおなかに力を入れる。



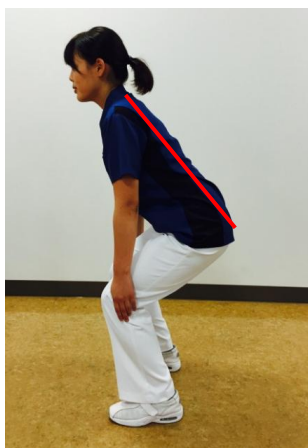
4秒力を入れる × 2回

いつでもどこでもできる運動なので  
気がついたときや、物を持つときや、動作をするときにも意識して  
行ってみてください。

#### b) スクワット+上肢挙上

腹横筋を意識しながらスクワット。その姿勢を保ったまま両手を上げる。

8カウントで挙上、8カウントでおろす×2回



足は肩幅に開き、股関節を曲げる。  
膝とつま先が同じ方向を向くようにし、  
膝が内側、外側に入らないように注意する。



腹横筋に力を入れ、(お腹をへこませる)両手を上げる。  
手を上げるときに腰が反りすぎないように注意する。

悪い例



膝がつま先より前に出ないようにする。  
腰が丸まらないようにする。



腰が反りすぎないように注意する。

c) elbow to knee

体幹を安定させたまま、対角の手と足を動かします。

右肘と左膝を近づけ、次に、肘と膝を上下にのばします。



4 カウントで曲げる  
4 カウントで伸ばす  
×2

※バランスが悪い場合は  
イスや机につかまりながら  
行ってください



肘と膝はつけなくてもよいので  
体幹はまっすぐに保つ。



つま先が地面についても  
よい

腰が丸まらない  
ように注意

