

腰痛体操

毎日10分の腰痛体操で腰痛を緩和・予防

「歯磨き」と同じように「腰磨き」を



腰痛体操で筋肉を鍛え、腰痛を予防する

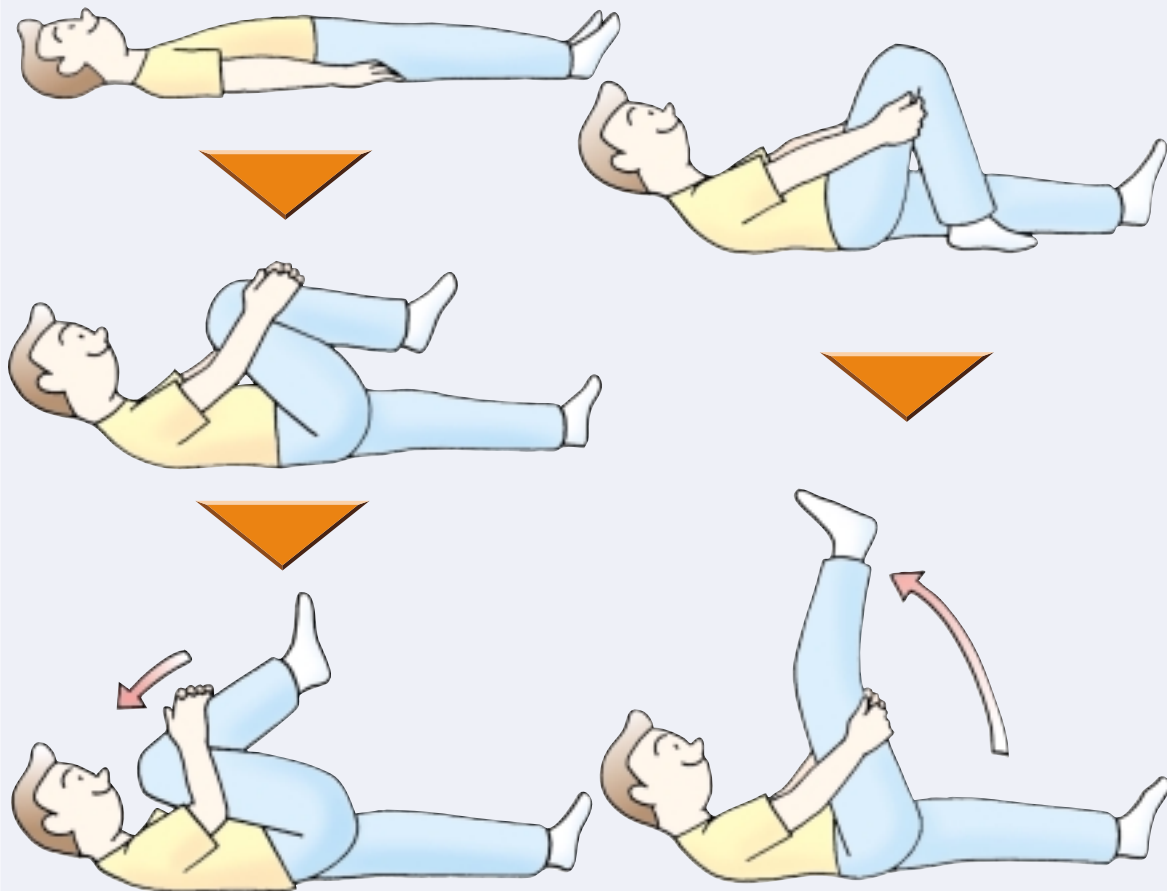
強い筋肉は腰椎を保護し、腰痛がおこるのを防いでくれます。ですから体操で筋肉を鍛えることは、非常に大切なことです。また、柔らかな身体は、さまざまな障害から身を守ってくれますし、体力を向上させることも、腰痛の予防に役立ちますので、体操の効果はとても大きいのです。そこで、腰痛を予防するための簡単な「腰痛体操」を紹介します。

腰痛体操

基礎編

ストレッチング

ポイント!! 反動をつけずにゆっくり行う



片側の足を伸ばしたまま、もう片方の足の膝を両手で抱え、胸にジワッと引きつける。そのままの姿勢で10数秒、そしてゆっくり元に戻す。反対側も同じように。

片側の膝を立てた状態から、ゆっくり膝を伸ばす。そのまま10数秒、ゆっくりおろす。反対側も同じように。

腰痛防止には、簡単な腰痛体操を覚え、“毎日行う”ことがポイント

腰痛体操の基本は、

身体を柔らかくするストレッチング

腹筋を強くする体操

背筋を強くする体操

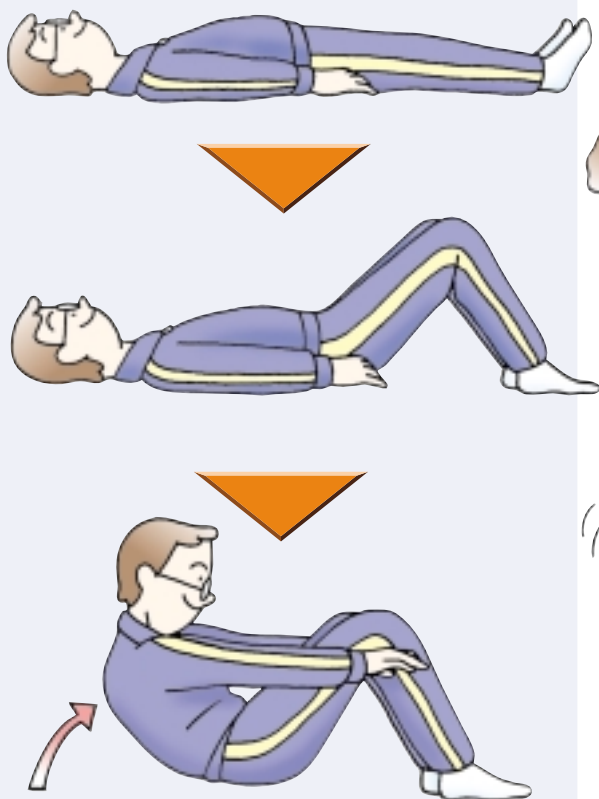
の3種類です。この他にもさまざまな方法がありますが、どんな方法でも長く続けなければ、意味がありま

せん。簡単なものを覚えて、確実に毎日行うことが大切です。

ただし、激しい痛みがある場合は腰痛体操を行ってはいけません。一般に、身体を動かせないほどの激しい腰痛が1週間続くことはまれですから、痛みが軽度になった時点で、少しずつ腰痛体操を始めてください。

腹筋を強くする体操

ポイント!! あごはできるだけ引きつける



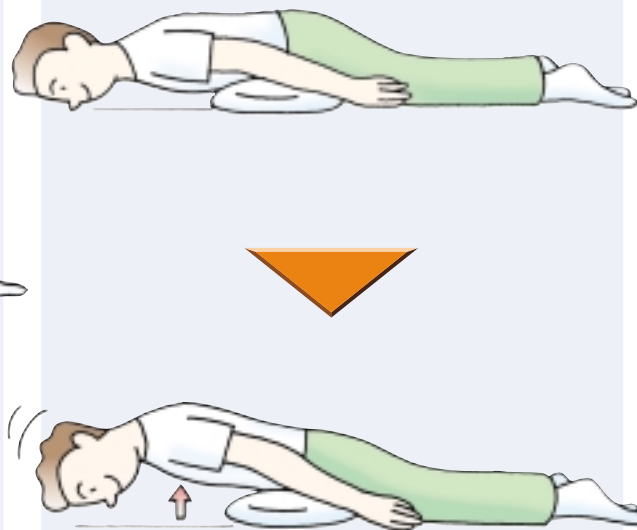
仰向けに寝て、膝と股関節を軽く曲げる。その姿勢から上体をゆっくり起こし、約45度の位置でそのまま5秒間、そしてゆっくり上体を床に下ろす。

15分間を目安に、適当な回数行います。決して無理をしないように。

力が弱く上体を起こせない方は、仰向けのまま、起こす努力をするだけでも十分です。

背筋を強くする体操

ポイント!! あごを引いた状態が理想的



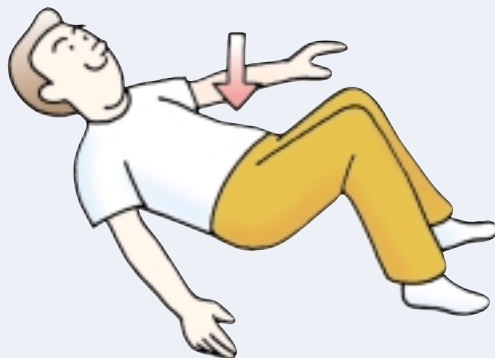
下腹部に枕などを置いて、うつぶせに寝る。その姿勢から上体をゆっくり起こす（床から約10cm）、そのままの姿勢で約5秒間、そしてゆっくり上体を戻す。

腹筋を強くする体操より少なめに。1日5～10分間が目安です。決して無理をしないように。腰を反らし過ぎると危険です。

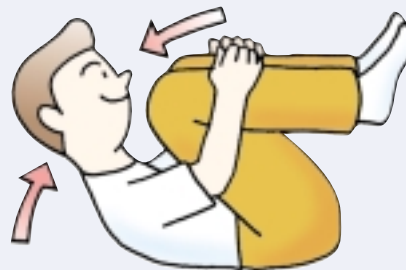
力が弱く上体を起こせない方は、うつぶせのまま、起こす努力をするだけでも十分です。

基礎編でご紹介した腰痛体操を一連の流れに組み込んでみました。
1～8までの体操をそれぞれ10回、1日2回は行いましょう。

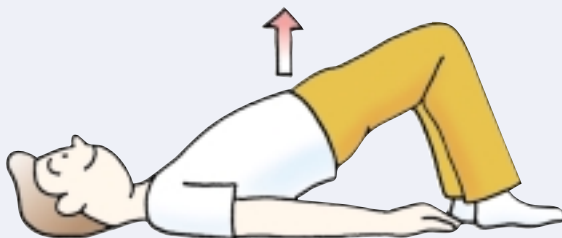
- 1** お腹に力を入れます
背中で床を押すようにします



- 4** 両膝を抱え込みます
顔を膝に近づけるように頭を持ち上げ、
身体を丸めます



- 2** 腰を上げます
頭や肩を床から離さない
足の裏をつけましょう



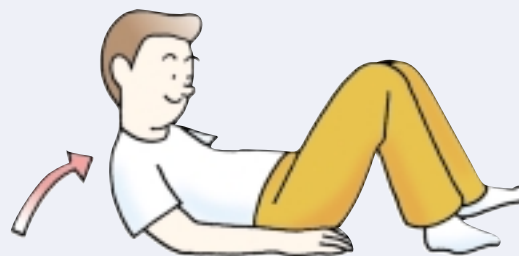
- 5** 足首を曲げる
膝を伸ばして足を上げる



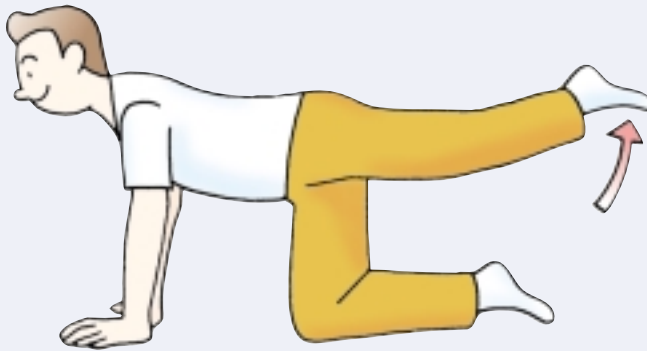
- 3** 片膝を抱えて、
ゆっくり引きつけます



- 6** へそをのぞき込むように、
両肩を持ち上げます
両膝は立てます



7 四つん這いになって、片足を伸ばします



注意!! 腰をひねったり、反らしたりしてはいけません

8 ゆっくり前にかがみます
両足は軽く開きます



腰痛体操の注意点

腰痛体操は無理せずマイペースで行うのが基本
以下の4点を守って腰痛体操をしましょう。



1. 柔らかい布団やマットの上で
やると腰痛の原因となります

3. 他人に押しってもらうの
もやめましょう



2. 反動をつけてはいけません

4. 体操しているときに腰
や関節が痛む場合は、
すぐにやめましょう



生活の中に腰痛体操を取り入れましょう。

毎朝毎晩歯を磨くように、腰痛体操を生活習慣の中に取り込むことが、腰痛を防ぐ大切なポイントです。

職場でできる腰痛体操

職場では、立ち作業やデスクワークなど、同じ姿勢を長時間持続することがしばしばありますが、同じ姿勢を長い時間続けることは、

席を立つときのストレッチング

席を立つときに、腰を曲げる体操をこまめに取り入れ、疲れた筋肉を伸ばしてあげましょう。



腰のために良くありません。

そこで、1時間以上同じ姿勢でいることを避け、時々姿勢を変え、ちょっとしたストレッチングを行うと、筋肉の疲労回復になります。

椅子に座って簡単にできる腰のストレッチング

いすを後ろに下げて膝を広げる

ゆっくり深くおじぎをして、十分曲げたら、ゆっくり伸ばす



注意!! 強い腰痛がある場合は、この体操をしてはいけません

お風呂でできる腰痛体操

お風呂の中での体操は腰への負担が少なく、ストレッチング効果があがります。



姿勢の矯正
浴槽に背中をつける



お尻の筋肉のストレッチング
左右交互に膝を抱える

腰と背中ストレッチング
両膝を抱える



テレビを見ながらの腰痛体操
 身体をこまめに動かすことが運動不足解消の

基本。テレビを見ながらでも簡単に行えるのがこの体操です。

床に座って



腹筋を強くする
 膝を曲げ、両手を前に出してゆっくり上体を起こす
 慣れたら頭の後ろで手を組みましょう



腰背筋のストレッチング
 膝をできるだけ胸に引き寄せる



下肢のストレッチング
 足を伸ばして爪先を静かに引く
 慣れたら両足をそろえてみましょう



椅子に座って

腰と背中ストレッチング

ゆっくり
 前にかがむ



ゆっくり
 横に曲げる



お尻の筋肉の
 ストレッチング
 膝を抱えてゆっくり
 胸に近づけ、10～
 15秒そのままの姿
 勢でとめる
 左右交互に行う

立ち上がって

下肢の筋肉を強くする

ゆっくり
 しゃがみこむ



下肢を伸ばす



腰と背中ストレッチング
 片足を前に出して、
 ゆっくり前屈する



全身の
 ストレッチング
 足を伸ばして
 背筋を伸ばす



こんな症状が出たら運動は止めましょう!!

腰痛を防ぐ体操や運動の基本は、無理せずマイペースで行うことです。たとえば、ウォーキングは大またで速く歩くことが効果的とされていますが、初めての方や高齢者の場合は、まず普段の歩き方より“少しだけ歩幅を広く、少しだ

け早足で”歩きます。また運動中に下記のような信号を感じたらすぐに休憩しましょう。また、風邪を引いていたり下痢をしているなど、体調が悪いときには運動は控えましょう。



腰痛ハンドブック No.3

腰痛体操

毎日10分の腰痛体操で腰痛を緩和・予防
「歯磨き」と同じように「腰磨き」を

平成12年8月発行

監修.....四宮謙一先生（東京医科歯科大学医学部 整形外科教授）
編集.....白土 修先生（美唄労災病院 / 勤労者腰痛・脊損センター部長）
後援.....株式会社三和化学研究所
企画・制作株式会社日経メディカル開発
〒102-0093 東京都千代田区平河町2-7-1
TEL : 03-3221-1412 FAX : 03-3221-1512