

すわってできる かんたん腰痛体操

監修：名古屋第二赤十字病院 整形外科・脊椎脊髄外科部長 佐藤公治 先生



腰痛の原因は？

腰痛の原因として多いものといえば、

1. 腰の使い過ぎ
2. 同じ姿勢を続ける等による筋肉の緊張
3. 肥満など

が挙げられるでしょう。

そのほとんどは、ぎっくり腰や筋肉の痛みという形で症状を訴えます。また、背骨の病気としては、椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症きようさくが代表的な疾患です。



■ おすすめの腰痛体操

腰痛予防のためには、ラジオ体操でも十分ですが、なかなか毎日にはできないという方も多いのではないのでしょうか？

そこで今回、「腸腰筋」を中心に背骨の周りの筋肉を鍛える簡単な腰痛体操をご紹介します。

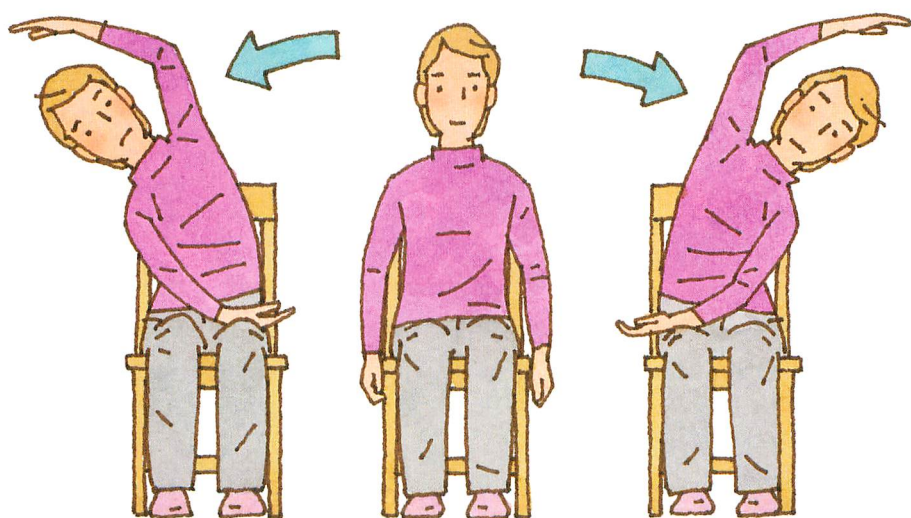
すわってできる かんたん腰痛体操

各動作を5回ずつ、ゆっくりと行いましょう。

出来れば、①～⑤を一日3回行ってみましょう。

3

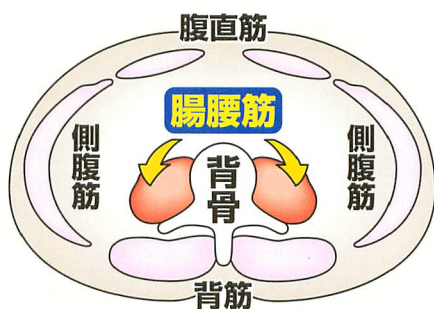
左右に体の横をのばして止める
(のばした状態で5秒間静止)



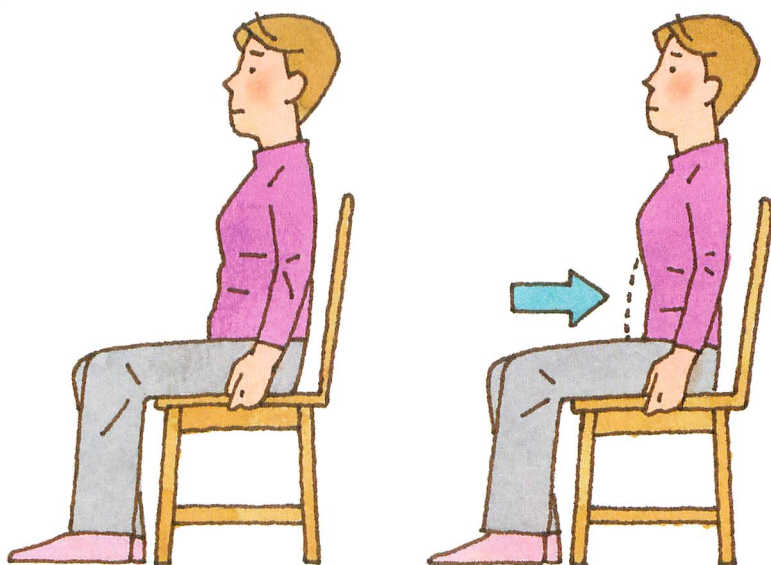
■ 背骨を支える隠れた筋肉＝「腸腰筋」

「腸腰筋」とは、背骨の前方を支える筋肉で、正しい姿勢を保つ重要な役割があります。

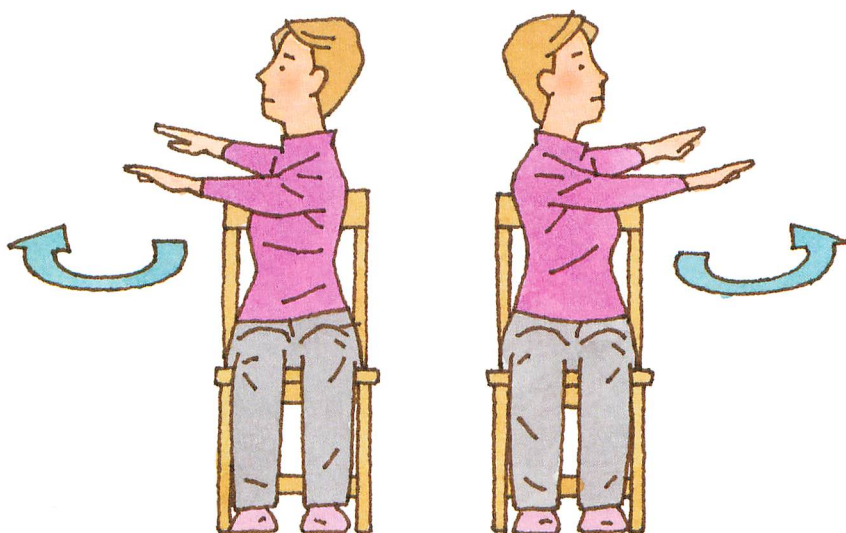
しかし、この筋肉が弱まると、腰が曲がったりして腰痛を引き起こしやすくなります。従って、「腸腰筋」を鍛えることは重要です。



1 腹をへこませる（へこませた状態で5秒間静止）



4 左右に体を回して止める （回し切ったところで5秒間静止）



■ 腰痛予防のため気をつける点は？

軽くてもいいので、まずは運動することを心がけましょう。

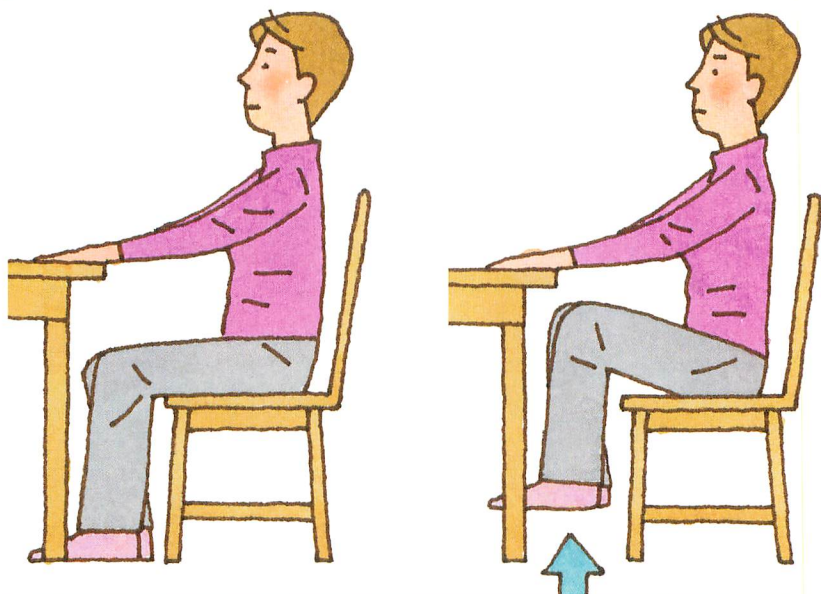
例えば、

① ゆっくり大股で歩く

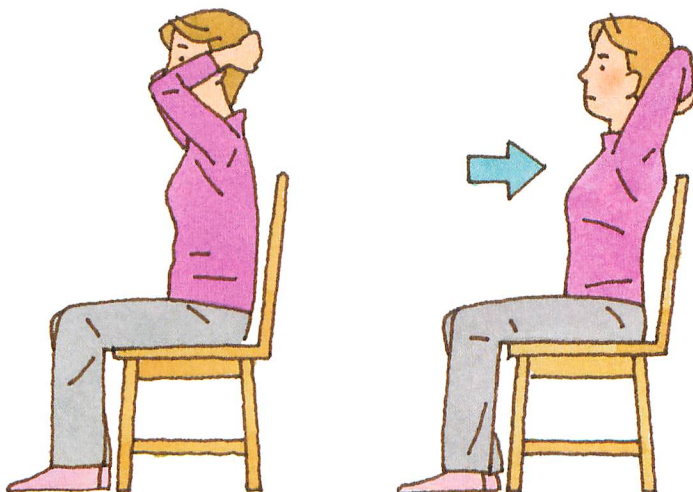
② 階段を一段飛ばしでゆっくり登る

という具合に、とにかくゆっくりとした動きで体に負担をかけないように行ってみましょう。

2 手を付いた状態で脚上げ（脚を上げた状態で5秒間静止）



5 背中、腹、腰に力を入れて姿勢を正す
（両手を頭の後ろに付け、背骨の辺りに力を入れて背筋を反らした状態で5秒間静止）



腰痛予防のためには骨が重要

腰痛予防のためには骨が非常に重要な役目を果たします。

中高年でも、骨がもろくなって、気づかないような小さな骨折が起こり、腰痛を引き起こす場合があります。

従って、丈夫な骨を作る対策として、以下のことを心がけましょう。

①バランスのよい食事を摂りましょう

骨を作る材料となるカルシウムや、カルシウムの吸収を高めるビタミンDを積極的に摂りましょう。

カルシウムの
多い食品

乳製品、小魚、青菜類、大豆製品 など

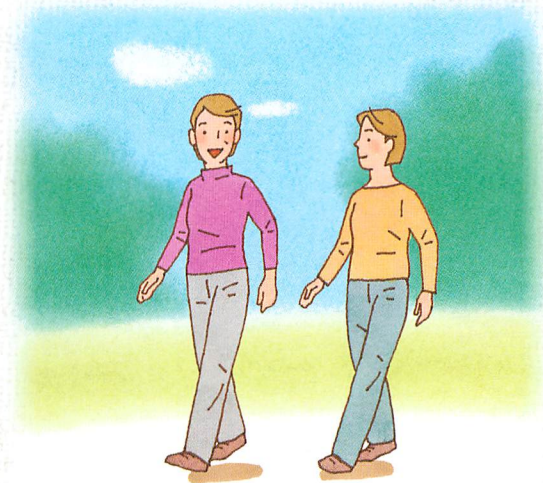
ビタミンDの
多い食品

魚介類、きのこ類 など

②適度な運動をしましょう

運動により、骨に刺激を与えて、骨を強くします。

また、適度な散歩など、日光浴で体内にビタミンDも作られます。



最後に慢性腰痛チェック

腰の痛みを長く感じたとき、次の4つの項目についてチェックしてみましょう。

- 常に同じところが痛む
- 歩く時や立っている時、ある一定の動作をすると痛みが出る
- 足のしびれやマヒがある
- 寝ていても痛い

もし、1つでも思い当たる項目があれば整形外科を受診して、その内容を医師に伝えましょう。特に、「寝ていても痛い」という場合は背骨以外の病気も考えられますので注意が必要です。できるだけ早めに医師に相談しましょう。