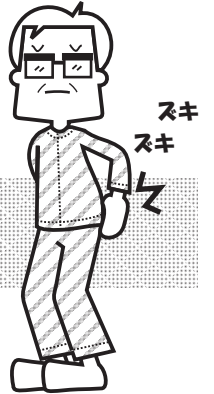


腰痛体操



腰痛

悪い姿勢の積み重ねや
運動不足が原因



腰痛の原因のほとんどは、腰部の椎間板によるもので、椎間板や関節のズレ、筋肉の断裂によって痛みが生じます。これらは、事故やケガでも生じますが、多くは加齢や運動不足による筋力の低下、そして悪い姿勢などの生活習慣が原因です。

よい姿勢



悪い姿勢



背骨(脊椎)は、ゆるやかなS字カーブを描いています。しかし、背中を丸めたり、腰を反らすなどの悪い姿勢が続くと、椎間板や関節、腰を支える筋肉に負担がかかり、ズレや亀裂が入るなどの痛みを招く原因になります。



かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

腰痛を改善しよう

腰痛を改善するには正しい姿勢で腰への負担を減らすことと腰痛体操などの適度な運動で、腰を支える筋力をアップさせることが効果的です。

正しい姿勢を心がける

背骨はS字カーブによって腰への負担を分散しています。このS字カーブが崩れないよう、普段からよい姿勢を意識することが大切です。



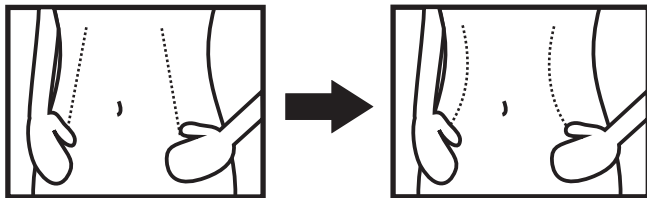
タオルを使って姿勢矯正

イスに座る時は腰部分にバスタオルを巻いてはさむと、背骨の自然なS字カーブが保てます。



おへそ引っこめ体操

腰回りを支える筋力を鍛えることで正しい姿勢を維持できるようになります。



呼吸を止めずにおへそを引っこめます。腰骨の左右の出っ張りの内側にある柔らかい部分が硬くなっているのを確認し、そのまま30秒保ちます。

...2...

腰痛体操で痛みを予防・軽減!

筋肉や関節を柔らかくして、筋力を鍛えることで痛みをやわらげ、腰への負担を軽減します。また、適度な運動はストレス解消の効果もあります。

こんな時は
中止・中断しましょう

- 強い痛みがあって動けない(ぎっくり腰で痛みが強い時など)
- 運動すると痛みがだんだん強くなる
- 天候や体調が悪い時(猛暑、風邪など)
- 腰痛や関節痛を引き起こす持病がある人は、必ず医師に相談する

ぎっくり腰の予防にも運動が効果的

「ぎっくり腰」は急性腰痛症のことで、重い荷物を持ち上げる、くしゃみをする、前かがみになるなどの動作がきっかけで椎間板や関節のズレ、筋肉の小さな断裂が急激に起こり、組織が腫れて痛みが生じます。強い痛みがある時には安静にしましょう。

数日経つと、腫れていた組織がしぼむため、激しい痛みは落ち着きますが、根本的には治っていないため再発しやすい状態です。再発の予防には負担の少ない運動で、筋力をアップさせることが大切です。



...3...

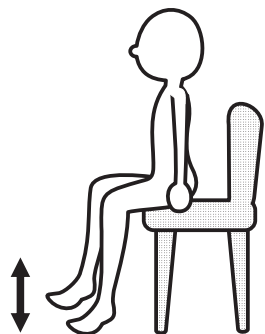
●はじめは「座ったまま」運動がおすすめ

腰痛には適度な運動が効果的ですが、いきなり強い負荷をかけるのはおすすめできません。ずっと体を動かしてこなかった人は、まずは座ったままできる運動から始めましょう。

1回にたくさんの運動をするのではなく、1日のなかで少しずつ何回かに分け、長期間続けることが大切です。体と相談しながら、少しずつ負荷を強めてみましょう。

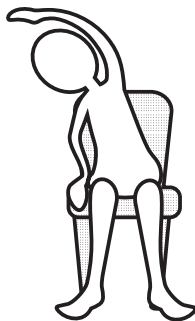
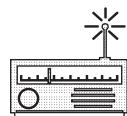
座ったまま足踏み

イスの背にはもたれず、背すじを伸ばして1回に3~5分を目安に足踏みをします。
1日10回程度行います。



座ったままラジオ体操

できる動きだけでOKです。
自分のペースでゆっくり行います。



運動は「疲れたな」と感じた時点から、ほんの少しだけ続けて止めるのがポイントです。

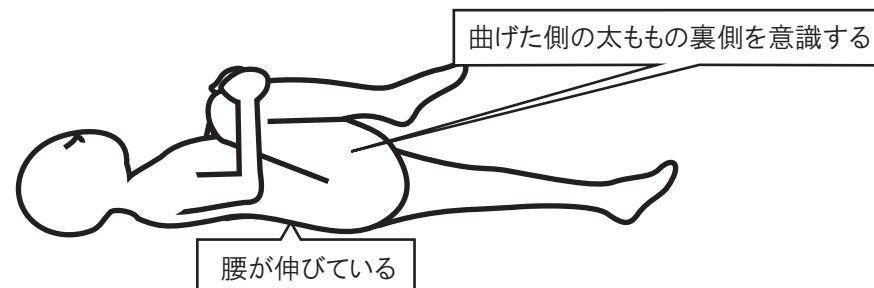
「できた」という達成感を得ることで、より長い期間、運動を持続することができます。

...4...

●ストレッチで筋肉や関節の柔軟性を高める

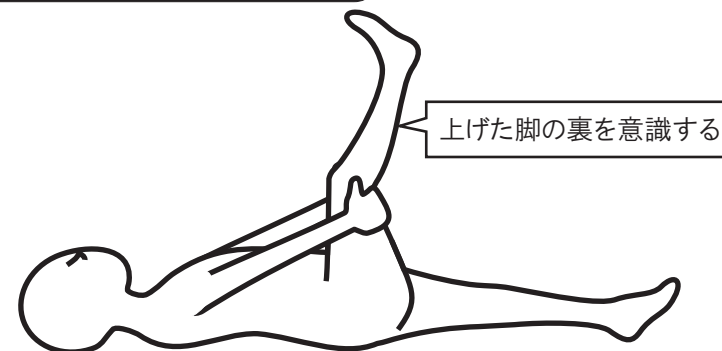
関節や筋肉が硬いと、動いた時に関節や筋肉に負担がかかるため、痛みを引き起こしやすくなります。運動により、関節や筋肉を伸ばすことで、柔軟性を高めることができます。

腰や背中中の筋肉を柔らかくする



仰向けに寝て、5秒かけて片方の脚をゆっくりと曲げ、膝を両手で抱えます。膝を胸に近づけるように、両手で膝を引き寄せます。お尻と腰を5~20秒間伸ばしたら、5秒かけてゆっくり戻します。反対側も同様に行います。

腰回りの筋肉を柔らかくする



仰向けに寝て、片方の脚を上げます。膝の裏を両手で支え、そのまま膝をゆっくり伸ばします。伸ばした状態で5~20秒間保ったら、5秒かけてゆっくり戻します。反対側も同様に行います。

...5...

● 筋トレで背中とおなかを鍛え、筋力バランスを整える

腰を支えている背中とおなかの筋肉が衰えると、背骨や腰椎にかかる負担が大きくなり、腰痛が起こりやすくなります。また、それぞれの筋力のバランスが崩れると、姿勢が変化して腰痛を起こしやすくなるため、背中、おなかの両方を鍛えることが大切です。

おなかの筋肉を鍛える



仰向けに寝て、膝を立てます。おなかに力を入れて、息を吐きながら、5秒かけて頭と上半身を持ち上げます。上げられるところまで上げたら、3~5秒間保ちます。息を吸いながら、5秒かけてゆっくりと体を戻します。5~10回繰り返します。

背中を鍛える



うつ伏せに寝て、おなかの下にクッションを入れます。おへそを軸にして、5秒かけてゆっくりと上半身を持ち上げます。腰を反らさない程度のところで5~10秒間保ったら、5秒かけてゆっくりと体を戻します。5~10回繰り返します。

...6...

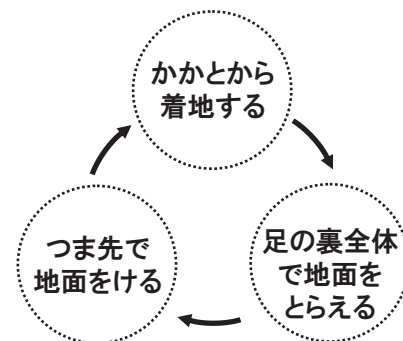
いつでもどこでもできる ウォーキング

全身の筋肉を使う
ウォーキングも
腰痛の改善に効果的です

◇ 全身を使って歩く

図は、腰に負担のない理想的な歩き方です。腰を反らせすぎず、足の運び方に注意して、全身を動かすように意識しましょう。

◇ 足の運び方を意識する



気持ちよく感じる程度に行う

ポイント

- 一度にたくさん行わない
- 最初は短時間(5分程度)でよい
- 疲れてへとへとになるのまで行わない
- 膝や腰に痛みが生じたら無理せずに中止する

...7...