



自宅で出来る！

「腰痛予防について」



腰痛とは？

腰痛の発生部位や症状は様々です。腰痛は急激に発症し身動きができないものから、痛みはさほど強くないものの慢性的継続するものまで多種多様です。腰痛を予防・改善するためにはその原因を知ることが大切です。

腰痛の原因は？

●疾患がはっきりしている腰痛

先天的に骨の形や配列、椎間板に異常がある場合、
脊椎分離すべり症、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症等の疾患

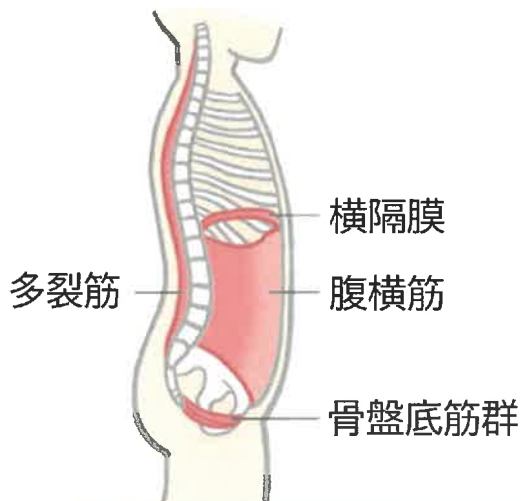
●はっきりした疾患はない腰痛

体幹の筋力、柔軟性低下や血液循環不良により腰痛が発生する。また、動きによって異なる腰痛の発生の仕方が見られる場合は、動作改善も必要。

屈曲型腰痛(靴下を履く時など、前かがみになった時にでる)

伸展型腰痛(椅子から立ち上がる時など、伸ばそうとした時にでる)

回旋型腰痛(身体をねじった時にでる)



腰痛の予防法は？

腰痛を予防・改善するにはその原因が何なのかを知り、日常生活での動作や姿勢、生活習慣など注意し、腰部に負担がかからないようにしていくことが大切です。
身体を支える体幹部(※)を中心とした筋力の強化と柔軟性の向上を行い、正しい姿勢を獲得することで腰痛予防につながります！疾患がある方も、痛みの出ない範囲を確認、制限しながらでも運動することが予防につながります。

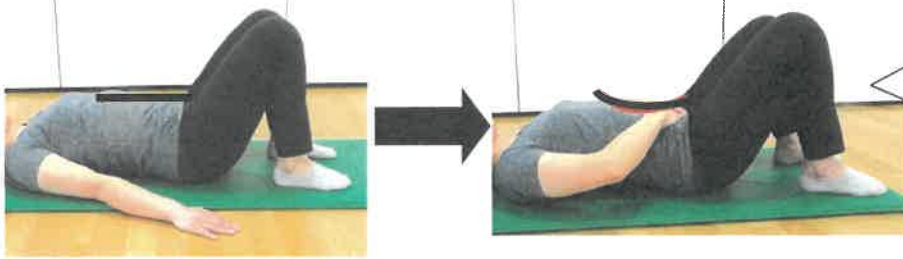
※体幹部

体幹とは身体の中心部の胴体部分であり、背骨を支える筋肉

筋力を維持・向上させることで腰痛予防・改善を図りましょう。

【自宅でできる！！腰痛予防運動】

①ドローイン



お腹を締めるように意識することが大切です!!
立った姿勢や椅子に座った姿勢でも同じようにできます。

息を吐いて胸郭を持ち上げるようにお腹をへこませ、そのまま力を抜かずに維持します。

(10秒×5～10回)

②足上げ運動 (足の付け根を鍛える)



仰向けになり、膝を伸ばしたまま30～40cm程度床から脚を上げていきます。足を上げたときに腰が丸まらないように、お腹の力を意識すること大切です。

片足ずつ連続で、4秒であげて4秒でおろす。

(10回×2～3セット)

③お尻歩き (骨盤周りの筋肉を鍛える)



足を伸ばして座った状態から、膝を軽く曲げ、左右に身体を捻りながら前に進みます。お尻が擦らないように、片方ずつお尻を上げながら進むことがポイントです。背中が丸まらないように注意しましょう。

④体幹の運動



四つ這いの状態から、対角線上にある手足を床と水平になるように上げ、そのまま保持します。お腹、背中、お尻の力を抜かないように意識します。難しい方は片手のみ、片足のみ上げる運動から初めてみましょう。

(10秒×5～10回)

⑤もも裏のストレッチ ⑥お尻のストレッチ



イスに浅く座り、背筋を伸ばして片足のかかとを前方におきます。おしりから上体をやや前にかたむけます。

(8～10秒)



仰向けになり、太ももを抱え、太ももの前面をお腹に近づけます。頭を持ち上げず、首はリラックスさせましょう。

(8～10秒)

ラクっちゃ

検索

