



自宅できる

腰痛予防について

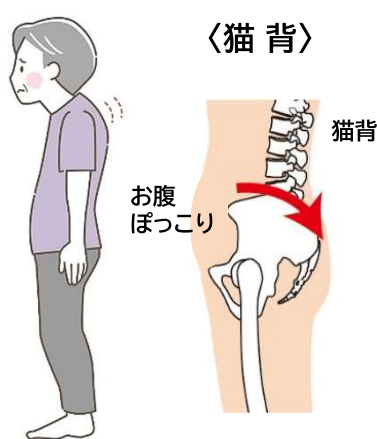
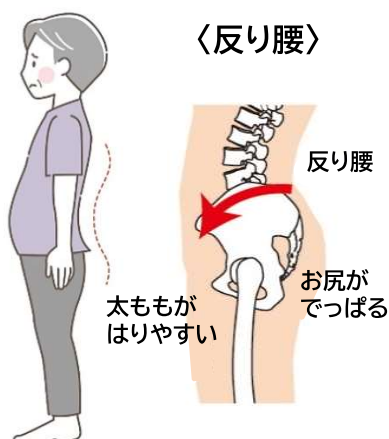
腰痛とは？

腰部を中心とした痛みや張り、しびれなどの不快感の総称です。

要因①

姿勢の崩れ

姿勢のゆがみは、一部の筋肉や骨に過剰な負担をかけ腰痛の要因となります。



要因②

腰への過度な負担

腰への負担は、筋肉の緊張や炎症を引き起こします。その結果、筋肉が疲労し、血行が悪くなり、ぎっくり腰などの急性腰痛の要因となります。

要因③

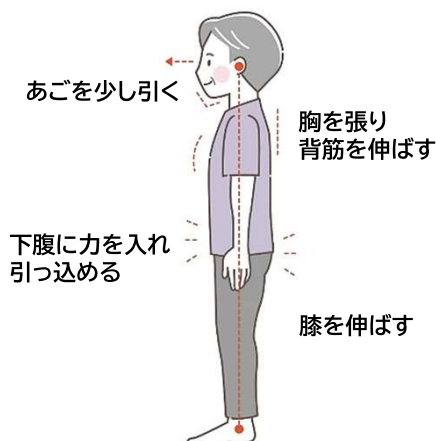
運動不足

腰を支える筋肉が、背骨を支え正しい姿勢をサポートしています。運動不足により筋力が低下すると、正しい姿勢が保てず、腰への負担が増大します。

腰痛の予防には、運動と正しい姿勢の獲得が大切です

Point 1 姿勢を気を付ける

〈正しい姿勢〉



正しい姿勢を維持するためには、ストレッチが重要です。筋肉の柔軟性を高め、体の歪みを改善させましょう！

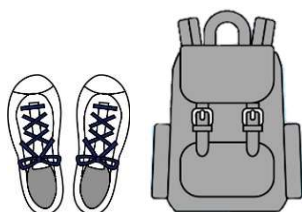
30分できる
簡単 運動動画
(ミニ健30)



Point 2 腰への過度な負担を減らす

- 前かがみにならない
 - 適度に休憩を入れる
 - 椅子や机の高さを調節し、作業環境を整える
- 〈日常生活の見直しも大切です！〉
- 踵が低く安定性のある靴を履く
 - 重い物を力任せに持ち上げない
 - 荷物の持ち方に注意

- ・いつも同じ側で持たず、こまめに左右持ち替える。
- ・片側だけに負担のかからないリュックがおすすめです。



Point 3 体幹と下肢を鍛える

日頃から、体幹と下肢を鍛える運動を心掛けましょう。まずは裏面の運動を実践。運動に慣れてきたら、オンラインレッスンにチャレンジ！

自宅手軽に
レッスン動画



〈ここに注意！〉

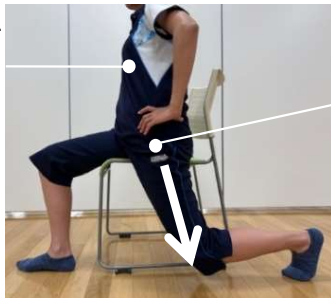
- ・急激な痛み
- ・強いしびれ
- ・痛くて眠れない

このような症状がある時は、無理な運動はせず病院を受診して医師に相談しましょう。

自宅でできる！腰痛予防運動

〈股関節前面のストレッチ〉

下を向かず
胸を張る

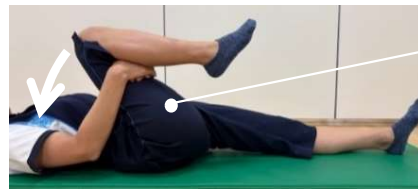


股関節前面が伸び
ていることを意識

- ①お尻の半分だけ椅子に座る
- ②下した足を後ろへ引き、膝を曲げて踵を立てる
- ③背筋を伸ばし、膝を床につけるように下す
- ④反対側も同様に行う

〈20秒キープ 2～3回〉

〈おしりのストレッチ〉



太もも裏から
お尻にかけて
じんわり伸びてい
ることを意識

- ①仰向けになり、太ももを抱える
- ②胸に引き寄せるように、太ももをお腹に近づける
- ③そのまま20秒キープ、自然な呼吸を続ける
- ④反対側も同様に行う

〈20秒キープ 2～3回〉

〈ドローイン〉



お腹を締めるように意識！

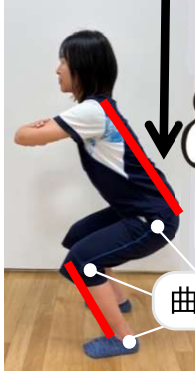
- ①仰向けになり両膝を立てる
- ②ゆっくり息を吐きながら
お腹を凹ませる
- ③お腹を凹ませたまま、
自然な呼吸を続ける

〈20秒キープ 2～3回〉

慣れてきたら、
立位や座位など様々な
姿勢でも行いましょう

〈スクワット〉

顔は正面
下を向かない



椅子に
腰かける
イメージで

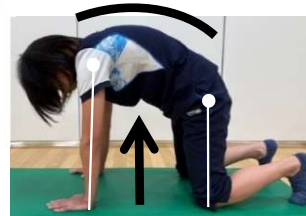
曲げる



- ①足を肩幅に開いて立つ
- ②背筋をまっすぐに保ち、お尻を突き出すように
股関節から折り曲げる
- ③体幹と膝下が平行になるように、
ゆっくりと腰を下ろす
- ④太ももに力を入れながら元の姿勢に戻る

〈4拍子 × 10回〉

〈背骨と骨盤を動かす〉



手は
肩の真下 膝は
股関節の真下

- ①四つ這いになる
- ②息を吸いながら、
おへそを覗き込むように
背中を丸める
※両腕で床を押すようにして
背中を丸める

- ③ゆっくりと息を吐きながら
丸めた背中を反らします



肘は曲げない

肩甲骨を
内側に寄せる
ように

〈4拍子 × 10回〉

〈お尻上げ〉

膝から胸までが
一直線になるように
持ち上げる



同時にお尻を
引き締めると
更に効果的！

- ①仰向けになり両膝を立てる
- ②両手は体の横に添え、手の平を床につける
- ③足裏全体で床を押し、お尻を持ち上げる
- ④そのままの状態20秒キープ

〈20秒キープ 2～3回〉

