



腰痛を予防しよう!! (ストレッチ・筋トレ編)

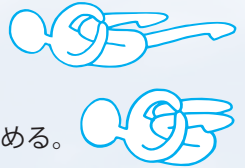
腰痛!! 嫌ですね。腰が痛いと、ついつい背中が曲がってしまいます。背筋を伸ばして、いつまでも若々しくいたいものです。

さて、腰痛にならないようにするには、どうしたらよいのでしょうか。一般に腰痛は、使いすぎ・腰椎の構造に合わない運動・筋力の低下などが原因になって起こってきます。ですから予防方法は、生活習慣の是正・ストレッチ・筋力の向上が大切です。そこで、今回はストレッチと筋トレについて、次回で生活習慣の是正についてお話ししたいと思います。

① ストレッチ

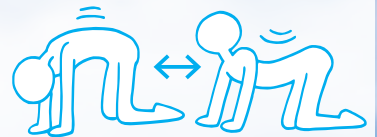
1. 腰背筋のストレッチ

- ① 仰向けに寝る。
- ② 右膝を両手で抱え込み、ゆっくり10~20秒程度かけて左肩に近づける。このとき、顔は少し起こしながら右方向を向く。(膝をただ曲げるのではなく、脊椎全体が一体になったイメージでスムーズに丸める。) <右膝・左膝と交互に5回程度>
- ③ 次に、両膝を抱える。顔を少し起こしながら、両膝を抱えてゆっくり背中を丸める。(骨盤と背骨を一体として、脊椎全体を丸くするイメージで。) <5回程度>



2. ヨガの猫のポーズ

- ① 猫のように四つ足になって、足と両手を肩幅ぐらい広げる。
- ② 背中を丸めたり反らせたりを繰り返す。(丸めたときには肩甲骨の間が広がり、ベルトラインが一番高くなるように丸める。また、背中を反らせるときには、肩甲骨を絞め、肩甲骨の間に背骨を落とす気持ちで。頭から骨盤まで脊椎全体が一体になってスムーズに動くイメージ。) <5回程度>



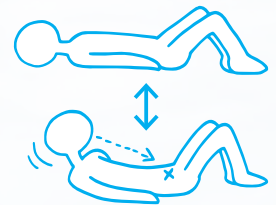
◎ストレッチの注意点

ストレッチをすると筋肉・腱・靭帯の柔軟性・弾性が増し、関節の可動範囲が広がります。ここでご紹介するストレッチに共通して持って欲しい意識は、『脊椎全体が一体になってスムーズに動くイメージ』と、『決して息止めをせず、ゆっくり息を吸って10~20秒程度吐きながらストレッチすること』です。

② 筋トレ (筋肉のトレーニング)

1. ヘソのぞき腹筋運動

- ① 両膝を曲げて仰向けに寝る。
- ② 息を吸って吐きながらおへソを見る。(腹筋に力が入るのを確認!)
- ③ ②を、息を吐きながらお腹の皮を背中への皮にくっつけるイメージを持つと、お腹の皮がシワになりにくくなる。
- ④ 始めのポーズにもどる。
- ⑤ 繰り返す。 <10回程度>



以上で物足りない人は、腕を頭の下で組む。それでも物足りない人は、腕を頭の上方に伸ばしてみてください。

最後に、腰痛の原因が単なる筋肉疲労であれば良いのですが、腰椎分離症やがんの転移などが原因の事もあり、軽い症状であっても必ずかかりつけ医・整形外科医の受診を勧めます。ストレッチについて、さらに詳細に知りたい方は、スポーツ医・運動指導士にご相談ください。