



よろず運動療法相談所

スポーツ小委員会

「手軽にできる腰痛体操」

腰痛体操とは腰痛を改善するために行う体操のことですが、今回はストレッチを中心とした体操をご紹介します。

これは、**ゆっくりと筋肉を伸ばすストレッチ運動**をすることで、血行をよくして、痛みを軽減するものです。それと、腰痛の治療でよく用いられるものとして、もうひとつは**筋肉のトレーニング**です。腰に負担がかかりにくい姿勢を保つにはある程度の筋力が必要です。筋力が無いと、腰や背中が丸まった姿勢になりやすく腰に負担がかかってしまいます。

したがって、**効果的な腰痛体操とは、筋肉を伸ばし血行を改善するストレッチ運動と、腰に負担がかからない姿勢を保つための筋力を養う筋肉トレーニングを両方組み合わせたもの**だと言えるでしょう。

体操例

①片膝抱え込み



片側の膝を両手で胸の方へゆっくり抱え込みます。(10～20秒保持) 反対側の脚は浮かさない様にベッドにつけておきます。



仰向けに寝て片側の膝を立て、反対側の膝を伸ばしたまま脚を上へ挙げていき、足首も挙げましょう。(10～20秒保持) ※お尻・太ももの後ろ・アキレス腱を伸ばしましょう。

②腰の捻転



仰向けに寝て両手を広げ、片膝を伸ばしたまま交差します。(20～30秒保持) ※上の脚のお尻を意識して伸ばします。



仰向けに寝て、両膝を立てます。おへそを覗き込むように上体を起こします。※痛みの強い時は、覗き込むだけで良いです。下腹部を意識して力を入れます。

⑤背筋運動



腹ばいになって、おなかの下にクッションなどをひき上体を反らします。(5～10秒保持) ※痛みの強い時は、少々反らすだけで良いです。

注意点

痛みの出ない範囲で無理をしないで実施しましょう。一般に腰痛体操は「予防」体操ですので、腰痛の強いときに行ってはいけません。また比較的**強い痛みが長期間持続する**ようなこともあるので、そういった場合は**専門家（整形外科）に相談して下さい**。(文責：西村英治)