

# 腰痛の予防と解消に ～これだけ体操<sup>®</sup>とちょっとした動きのコツ～

- 仕事や家事をしていて、腰がだるくなったり、痛くなったり、不調を感じる方も多いと思います。
- そんなときは、椅子から立ち上がり、1分程度で実施できる「これだけ体操<sup>®</sup>」を試してみませんか？
- 腰を痛めないための動きのポイントもおさえ、快適に仕事をしましょう。

# 「これだけ体操」<sup>®</sup>

息を吐きながら、3秒間、骨盤を前へ押しだす（1～2回）

## 準備姿勢

肩甲骨を寄せる

あごは引いて

お腹は少しへこませて

両手をできるだけ近づける

足は肩幅より少し広めで平行に開く

息を吐きながら（フウ～）

胸を開く

繰り返す

骨盤を前へ押し出すイメージで

膝は伸ばしたまま

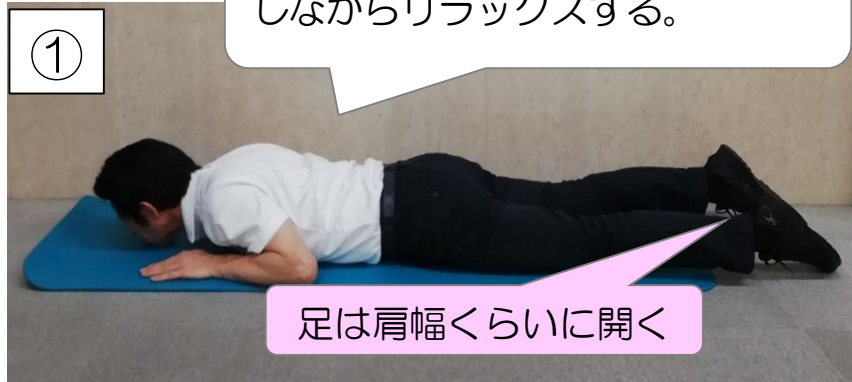
これだけ体操<sup>®</sup>：松平 浩（東京大学 医学部附属病院 22世紀医療世代-運動器疼痛学 応用リサーチ&マシナリ 外講座 特任教授）

# ぎっくり腰体操

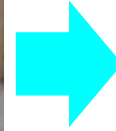
腰を反らせると一時的に痛みが強まり、うつ伏せになると軽減する場合は、体操を継続することで改善する可能性が高い。お尻から太ももにかけて痛みやしびれが現れた場合は、中止し、医療機関に相談する。

①

うつ伏せになり、ゆっくり深呼吸しながらリラックスする。



足は肩幅くらいに開く



②

肘を立て、息を吐きながら、腰をゆっくり反らせていく。この状態で、3分間深呼吸する。



肘を立てる



③で余裕がある人は

ある程度反らせるようになったら、最大限反らせるところまで行く。

息を吐きながら



手をつく位置を変えてもよい

③

肘を伸ばし、息を吐きながら無理のない範囲で反らす。へそから下が床から離れないように注意し、5~10秒保つ。



# “腰痛借金”をためない日常生活

## 椅子に座るとき

あごを水平に引く

頭が骨盤の真上になるイメージ

体の軸はまっすぐに保つ

肩の力を抜く

へその下を意識

背すじを自然に伸ばして、骨盤を立てる

足は肩幅程度に開く

## 椅子から立ち上がる時

胸を張る

息を吐きながら

足の付け根に手を置く

足の付け根に両手を置き、立ち上がる時に、指が体に挟まれるのを感じながら、ゆっくり立ち上がる

# 物を持ち上げるとき

胸を張り（ハリ胸）、背中や腰はまっすぐにしたまま、お尻を突き出すようにして上体を倒す。そこから徐々に膝を曲げる。おへその近くで物を持つ。物を持ち上げる時、この姿勢を意識するとよい。

胸を張る  
（ハリ胸）

お尻を突き出す  
ようにして  
上体を倒す

背中や腰は  
まっすぐに  
したまま

息を吐き  
ながら

おへその近く  
で物を持つ