

# 腰 | 痛 | 体 | 操

腰痛でお悩みの方へ



この本の体操を腰痛の治療として行う場合は、  
必ず医師の指導を受けてから行うようにしてください。

※体操が体に合わない場合もあります。

監修

旭川医科大学 名誉教授

医療法人一信会 大分整形外科病院 竹光 義治 先生

指導

旭川医科大学整形外科学講座 脊椎グループ

 Hisamitsu®

## 目次

腰痛とは	① ②
<b>I. 体幹と下肢の関節を柔軟にする運動</b>	
I-①	③
I-②	④
I-③	⑤
I-④	⑥
I-⑤	⑦
I-⑥	⑧
<b>II. 体幹と下肢の筋肉の力を強くする運動</b>	
II-①	⑨
II-②	⑩
II-③	⑪
<b>日常生活で気をつけたいポイント</b>	
立ち方・座り方	⑫
横になるとき	⑬
重い物を持ち上げるとき	⑭
車を運転するとき・靴を選ぶとき	⑮

## 腰痛とは…

腰痛は、世界的にもっとも多くみられる痛みであり、約8割の人が「ぎっくり腰」や急性腰痛に代表される腰痛疾患を経験するといわれています\*。

しかし、「ぎっくり腰」のように2～3週間で自然に改善する腰痛ではなく、慢性的に続く腰痛で日常生活に支障がでている患者さんもみられます。

腰痛を起こしやすい人の特徴として、作業などで腰への負担が強い、普段から姿勢が悪い、腰まわり(体幹)や下肢の関節・筋肉の機能が低下しているなどがあります。

次のページの図1は、腰椎や骨盤を支える筋肉を示したものです。これらが十分に機能すると仕事や日常生活での腰の負担が減るため、こうした筋肉の力を維持向上することも腰痛予防のためには大切です。腰痛患者さんに多くみられる身体機能の低下のポイントは、

- ① 体幹や下肢の関節・筋肉がかたくなり、動きが制限される
- ② 体幹の筋肉の力が低下して、よい姿勢を保てない
- ③ 下肢の筋肉の力が低下して、歩行が不安定になる

などがあげられます。

\*Fujii T, et al.: Eur Spine J 22(2):432-8, 2013

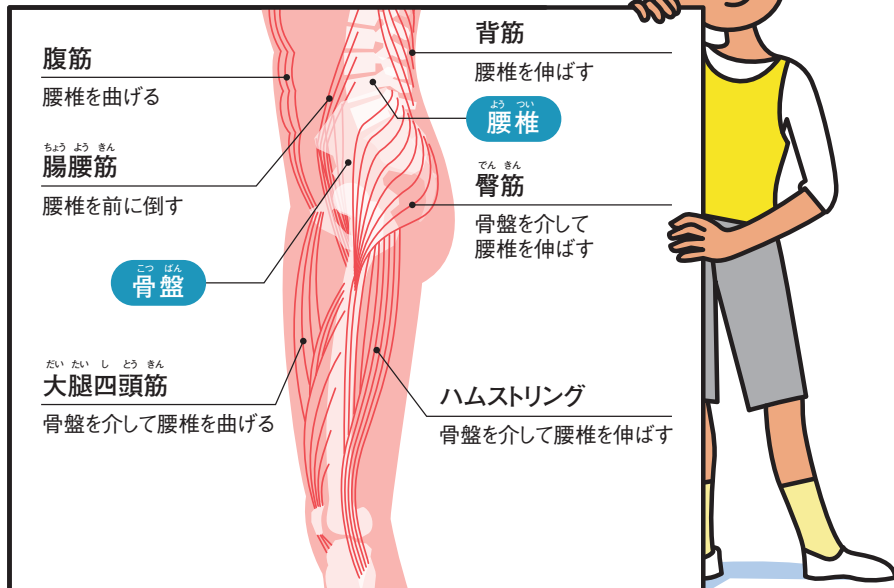
よい姿勢を維持して、関節・筋肉の機能を改善するために、次のような運動を行うことが有効です。

- I. 体幹と下肢の関節を柔軟にする運動
- II. 体幹と下肢の筋肉の力を強くする運動

I.II.の運動をしていて痛みを感じる場合は、その運動はやめて、他にできる項目だけ続けてください。目安の回数、時間を示していますが、体調や症状に合わせて増減してください。はじめは1日1回程度で行い、慣れてきたら、2回、3回と回数を増やしてください。

よい姿勢で「歩く」ことも腰痛予防のために有効です。一日7,000歩を目標とする、あるいは15分以上のウォーキングをするなど、日頃から歩く習慣を身につけましょう。

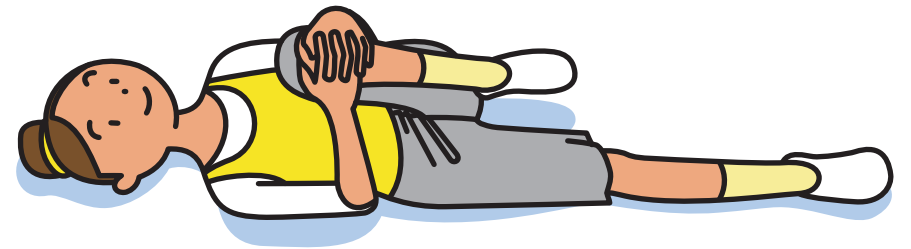
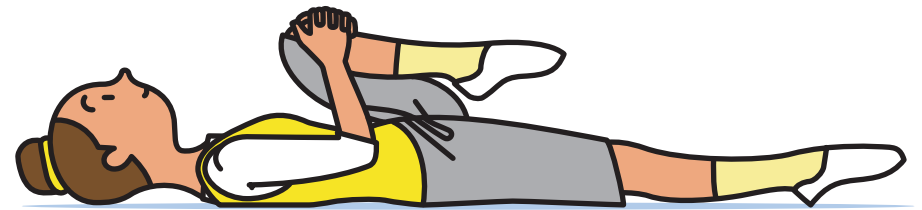
図1 腰椎と骨盤を支える筋肉



## I. 体幹と下肢の関節を柔軟にする運動

### I-①

仰向けの状態から、片方のひざを抱えて体に近づけるように曲げます。このとき、反対側の脚がなるべく床から浮かないよう気をつけます。左右交互に行います。(左右とも10秒間×2回)



目的 脚のつけ根(腸腰筋・臀筋など)を柔軟にします。

## I-②

両手でひざを抱え込み、おへそをのぞき込むように背中を丸くします。  
(10秒間×2回)



**目的** 背中を丸くして、腰のそりを減らします。

## I-③

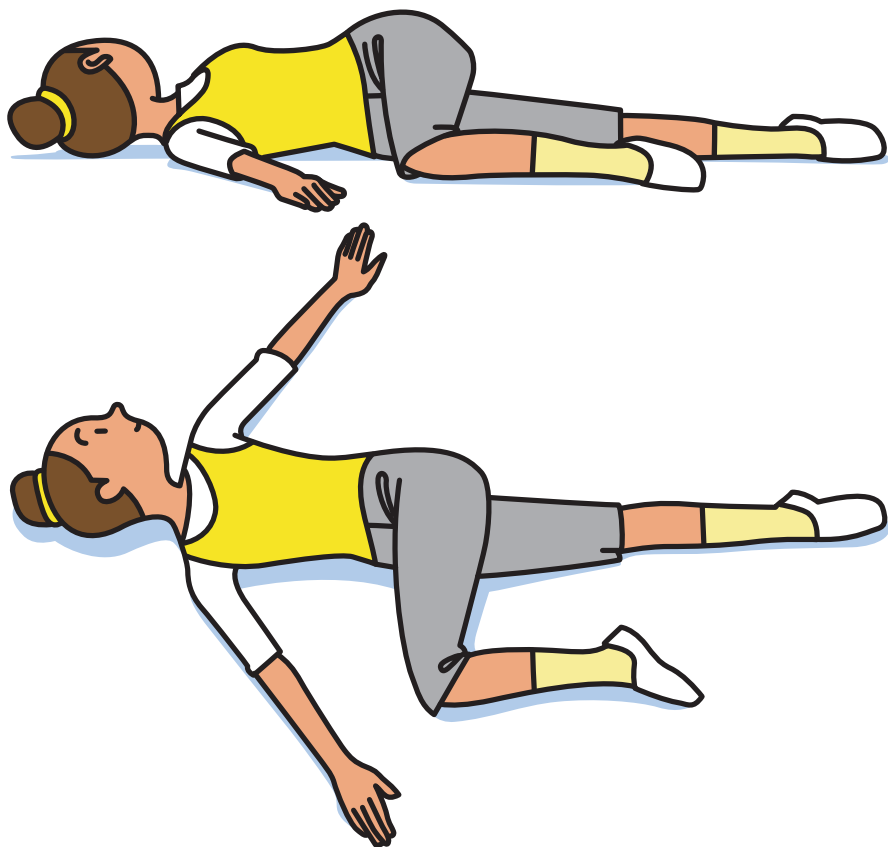
仰向けの状態から片脚を上げて、太ももの後ろ側を両手で支えて、なるべくひざを伸ばします。  
このとき、反対側の脚は伸ばしたまま、なるべく床から浮かないよう気をつけます。  
痛みを感じる場合は軽くひざを曲げ、つま先も伸ばしてください。  
(左右とも10秒間×2回)



**目的** 伸ばした脚の後ろ側の筋肉(ハムストリング)を柔軟にします。

## I-④

仰向けの状態から片脚を上げてゆっくり腰をひねり、体と反対側の床につけます。顔は脚と反対側に向けます。このとき、肩甲骨を床から離さないのが理想です。左右交互に行います。(左右とも10秒間×2回)

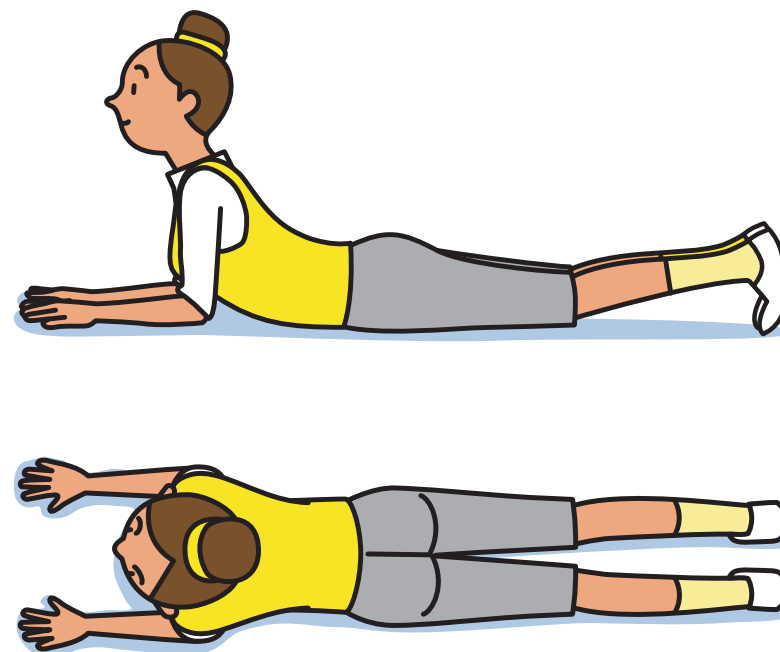


**目的** 背中の筋肉(背筋)と、おしりの筋肉(臀筋)を柔軟にします。

## I-⑤

うつぶせの状態から、両ひじを肩の下でつき、骨盤が床から浮かない程度に胸を持ち上げます。肩甲骨を寄せ、胸を引き上げるよう意識します。(10秒間×2回)

※腰部脊柱管狭窄症や椎間板ヘルニアがあり足のしびれが出る人は、この運動は行わないでください。



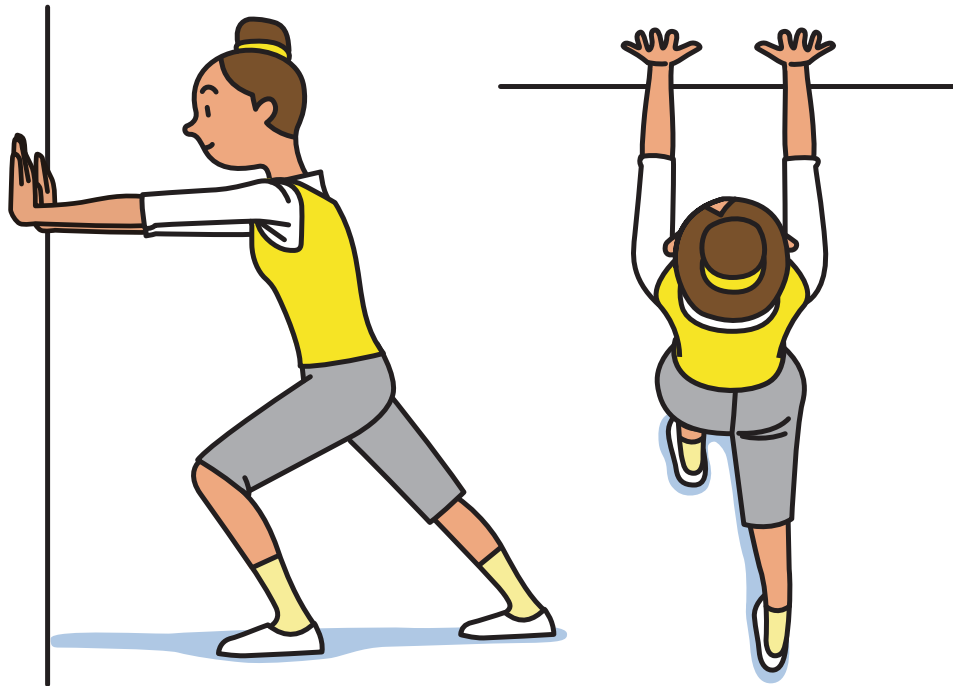
**目的** おなかの筋肉(腹筋)を柔軟にし、腰のそりを正常に保ちます。

## I. 体幹と下肢の関節を柔軟にする運動

### I-⑥

立って、かべに両手をつき、後ろに引いた脚のふくらはぎを伸ばします。このとき、かかとがなるべく床から浮かないよう気をつけます。左右交互に行います。

(左右とも10秒間×2回)



**目的** 伸ばした脚の後ろ側の筋肉(ハムストリングとふくらはぎの筋)を柔軟にします。

## II. 体幹と下肢の筋肉の力を強くする運動

### II-①

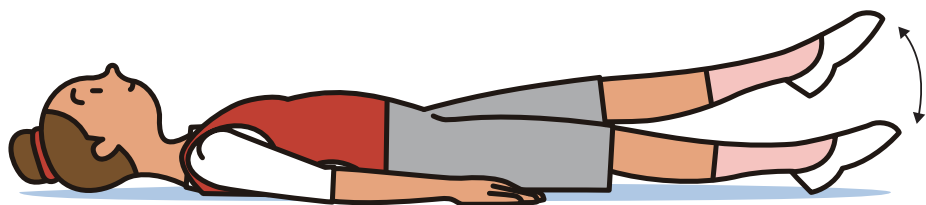
両手を床につけ、ひざを立てます。頭と肩を少し持ち上げて、肩甲骨が床から離れたところで保持します。このとき、おへそをのぞき込むようにします。慣れてきたら、両手を胸の前で組んで行います。(5秒間×5回)



**目的** おなかの筋肉(腹筋)を強くします。

II-②

両手を床につけ、ひざを伸ばしたまま、片足ずつ床から10cmほどゆっくり持ち上げ、5秒間保持します。  
左右交互に行います。  
このとき、おなかの筋肉(腹筋)にも力を入れるよう意識しましょう。  
腰に痛みがある場合は、反対側のひざを曲げて行ってください。  
(左右5回ずつ)

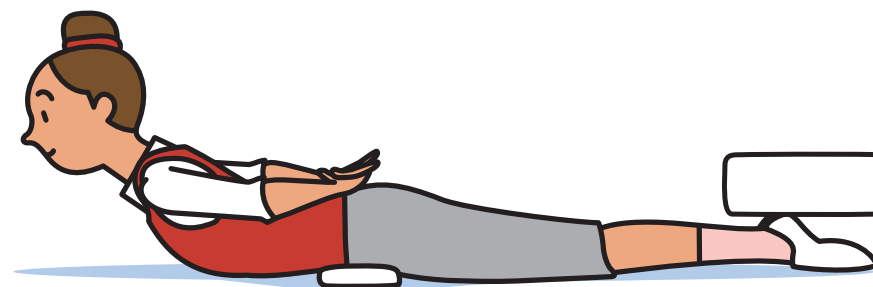


**目的** おなかの筋肉(腹筋)と太ももの筋肉(大腿四頭筋)を強くします。

II-③

うつぶせの状態ですぐの下に枕を置き、足を固定します。  
手は腰か床の上に置き、あごと肩が少し持ち上がる程度に上半身を持ち上げます。  
(5秒間×3回)

※この運動があまりできないときは腰が曲がっている傾向があるので、I-③～⑤の運動を十分に行ってください。

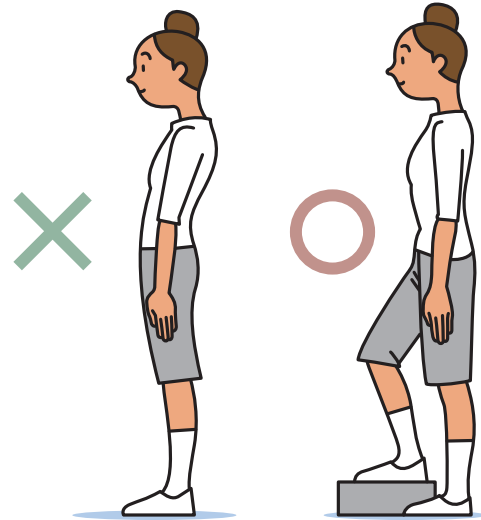


**目的** 背中の筋肉(背筋)と、おしりの筋肉(臀筋)を強くします。

## 日常生活で気をつけたいポイント

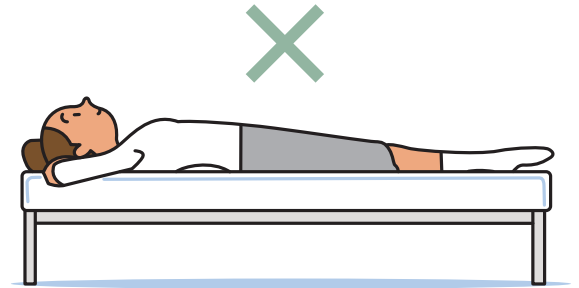
### 立ち方

家事などで両脚をそろえて長い時間立っている場合は、ひざを軽く曲げ、おなかに力を入れて腰のそりをおさえることが大切です。そのために、片脚(どちらの脚でもよい)を10cmくらいの台に上げておくのもよい方法です。

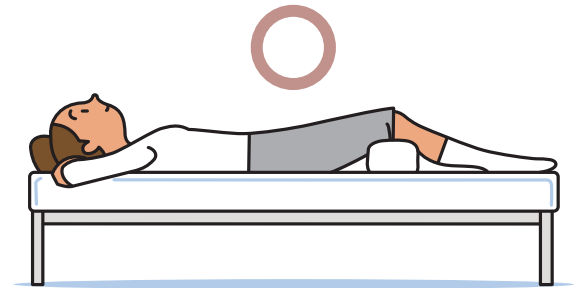


### 横になるとき

仰向けになったときに腰がそっている状態は、腰痛の人にとってよくありません。



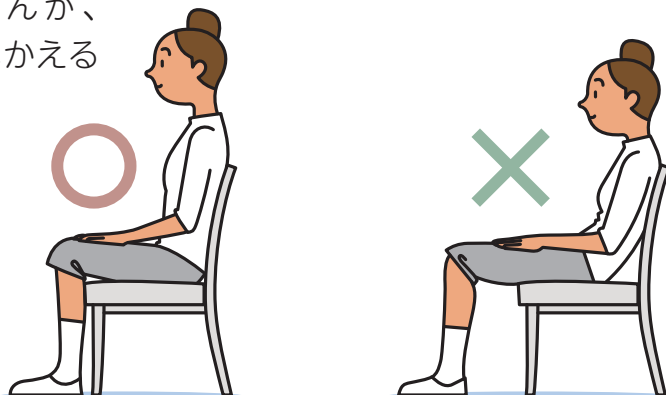
腰痛の人は腰のそりを減らすように、ひざの下に枕を入れることをおすすめします。



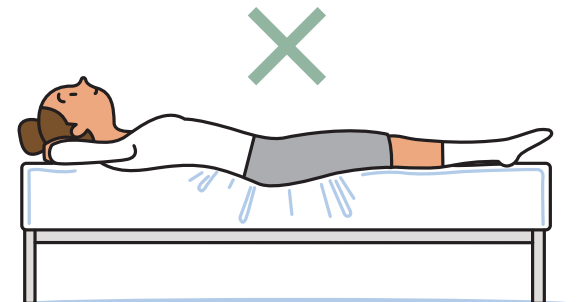
### 座り方

ひざが太ももより少し高くなるくらいの椅子に深く座ります。足を組んでもかまいませんが、10分程度で組みかえるとよいでしょう。

浅く座ると腰が曲がってしまうのでよくありません。



やわらかい布団に寝るとおしりの部分が沈み、腰のそりが強くなって腰痛の原因になるため、かための布団に寝ることをおすすめします。





## 重い物を持ち上げるとき

### ■ よい持ち上げ方

ひざを曲げ、腰をおろして持ちます。

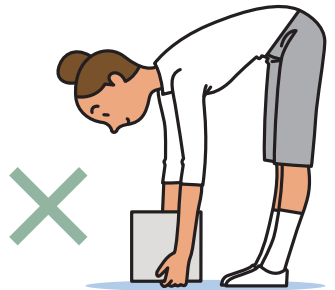


できるだけ物を体に近づけて持ち上げてください。このとき、おなかに力を入れて腰が曲がらないようにすることが大切です。

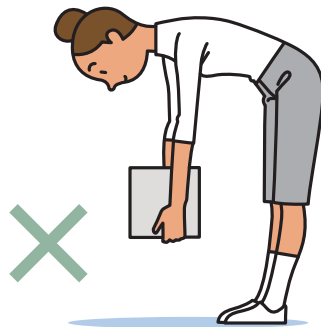


### ■ 悪い持ち上げ方

ひざが伸びています。



物を体から離して持ち上げています。



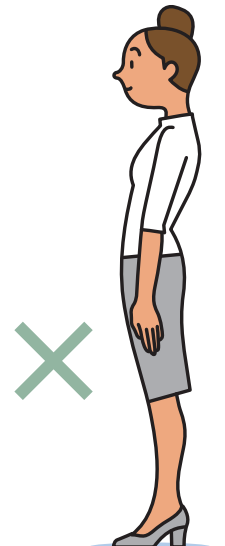
## 車を運転するとき

シートをハンドルに近づけ、ひざが太ももより高くなるようにします。シートはあまり倒さず、背中を伸ばして運転しましょう。



## 靴を選ぶとき

ハイヒール(特に高いものは腰のそりを強くするので、腰痛の人ではできるだけかかとの低い靴を履くようにしましょう。



かかとの低い靴

ハイヒール

# memo

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---