

# 腰痛体操のすすめ

無理なく たのしく 健康づくり



富山医科薬科大学名誉教授 辻 陽雄



# なぜ力士は“まわし”を締めるのか？

お腹は樽、“まわし”は“たが”。  
腰を保護できるのです。

腰痛の予防や治療に用いられるコルセットは  
“まわし”と同じ原理です。  
コルセットをしないで、お腹(樽)を強く保つには、  
お腹の筋肉を鍛えることが大切。  
腹筋が強くなると、腰への負担が軽くなり  
腰痛を予防できます。



# 腰痛体操はなぜ必要か



- 私たち人類は起立して歩いたり、動いたりすることの出来る唯一の動物です。そのため腰には、他に類をみないほど大きな負担がかかります。その負担に耐えて体を支える主役は脊柱であり、とくにその根っこにあたる腰の骨には体重の2倍から3倍、ときには4~5倍にもおよぶ力が加わるのです。
- こんなに大きな力に一生耐えつづけるためには、腰の回りの筋肉の量と力を十分に保ち続けることが必要なのです。詳しくいえば、腰や背中の筋肉、腹筋、お尻の回りや太ももの筋肉を衰えないようにすることです。これらの筋肉の鍛錬は腰痛を予防し、悪くしないことにつながる大切なことです。
- ちなみに、私たちがまる一日中、全く体を動かさないでいると、筋肉の容積はわずか一日で2パーセントも減ってしまうのです。ここに腰痛体操の大切さがあります。

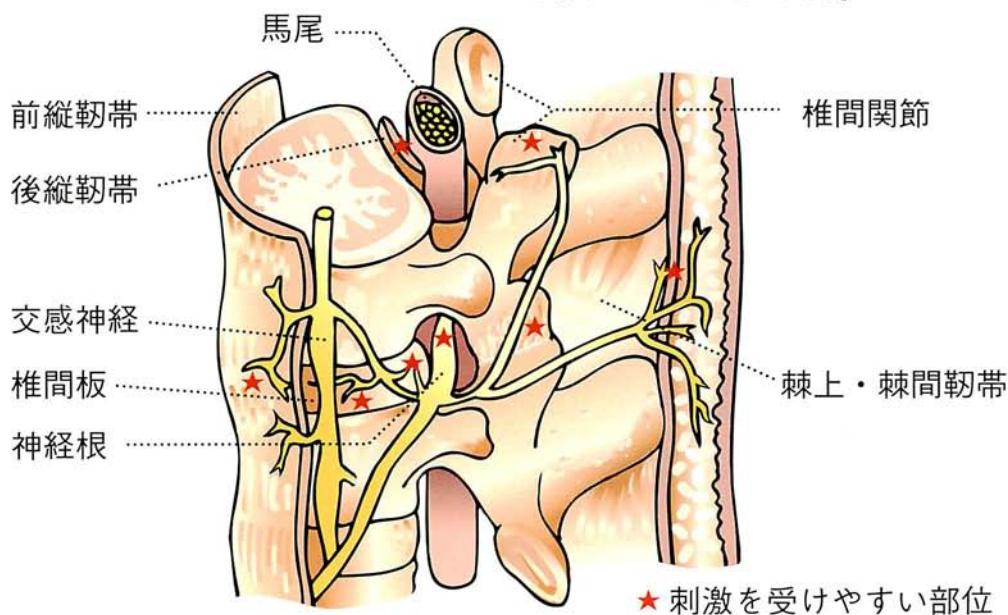
# 腰痛の起こるわけ

●ひとの最大の苦痛は「痛み」だといわれています。痛みの大御所といえば、それは腰痛でしょう。一生のうちで約8割もの人は腰痛を自覚し、ときに長年にわたって悩むことが少なくないからです。

●多くの腰痛の原因はほとんどが腰椎にあります。からだの大黒柱の根っこにあたる腰椎（5つの骨とそれらを結びつける関節）が柱として機能を十分果たせなくなったりとき腰痛を覚えます。つまり腰痛は腰に無理をかけてはいけないという神様が教えてくれる一つの警報といえます。

●腰椎には5つの椎骨、その間に5個のクッション作用をつかさどる椎間板が介在し、背中寄りには、左右一対ずつ合計10個の小さな関節があります。そしてそれぞれの椎骨は靭帯で補強されています。大切なことは、この曲げ伸ばしのできる腰椎の柱の中に、下肢の感覚や運動をつかさどる大切な神経が通っているばかりでなく、背骨の回りにも痛みなどを感じ取る細かい神経がまわりついでいるのです。

●腰痛の多くの原因是、椎間板や関節あるいは骨が老化してしまうために、そこにある神経を刺激してしまうことがあります。ですから腰痛というのは背骨の老化現象によっておこるのがほとんどです。



# 腹筋の強化が腰椎の老化や障害を予防する

●脊椎の老化はさけて通ることはできません。老化の程度はもって生まれた体質と一生を通じての活動の軽重によって大きく左右されるものです。職業によっては腰を使わなければなりませんが、できるだけ腰への負担を軽くして働くコツを知ることも大切なことです。

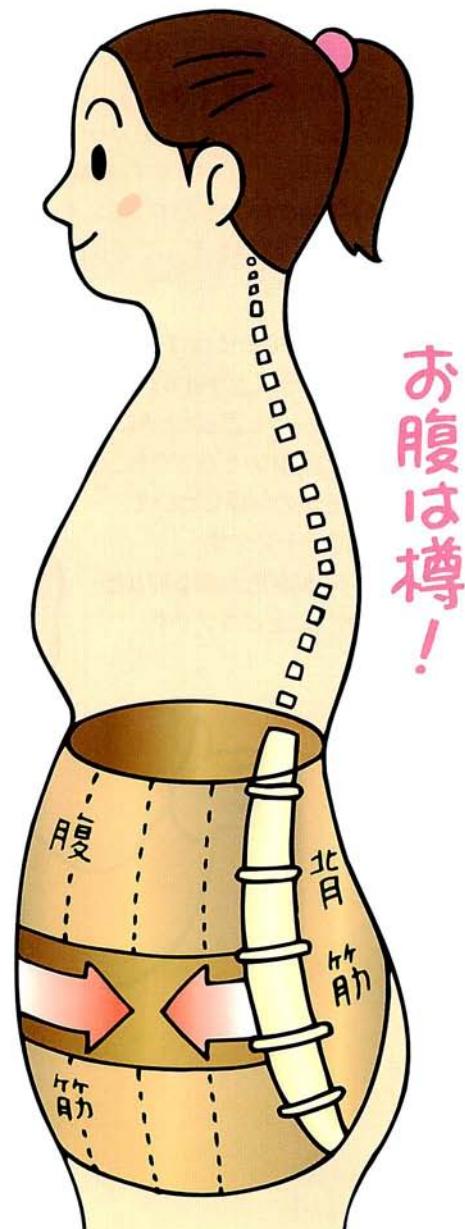
●日頃の生活や活動の中で、腰には想像を上まわる大きな力がかかります。重いものを不用意に持ち運びするときには、体重の数倍にもなります。この負担の大小を調節しているのが腰やお腹などの筋肉なのです。

●これらの筋肉の力がバランスよく、強ければ強いほど、腰への負担は軽くなり、それだけ腰の老化や障害は防げるようになります。

つまり腰痛も予防できるというものです。

●腰の筋肉とお腹の筋肉はあたかも腹を一つの樽にたとえると、それは、樽のたがに相当します。たがが弱ければ樽は弱くなってしまいます。腰椎も樽の一部とみることができますから筋肉を強めれば背骨も強くなることは容易に理解できるでしょう。

●慢性腰痛に悩んでいる方には、いつの間にか不安、恐怖、不満などを心に秘めてしまいがちです。心の動揺はそれ自体、腰痛を治りにくい状況にしてしまいます。よくなる自信と確信をもって努力することです。



# 忘れてならない腰痛体操のコツ。

●第一に、決して無理してはいけません。あなたにとってできる体操の一つを選んで始めることです。慣れてきたら少しづつメニューを増やしていきます。腰痛体操は自分の年齢や体力を忘れずに、そして腰痛の強くない時期を選んで楽しむ気持ちでやるべきです。

●第二に、すべての体操は一つ一つの動作をゆっくり、5秒以上かけて行うことです。疲れたりついりと思ったときには無理せずに、少しの間休みながらやることです。一つの種類の体操について10回程度で十分です。これを休み時間とか寝る前など毎日続けることがコツです。

●第三には、体の調子や腰の調子に合わせて体操の量を自由に加減することです。しかし、少なくとも3カ月くらいは続けることが大切です。

●体操を始めてから1~2カ月位づけると、効果が出たことを自覚するでしょう。腰痛体操をやったことで腰痛が悪くなるようを感じたら、専門医を一度訪れるべきです。



# 慢性腰痛の持ち主へのアドバイス

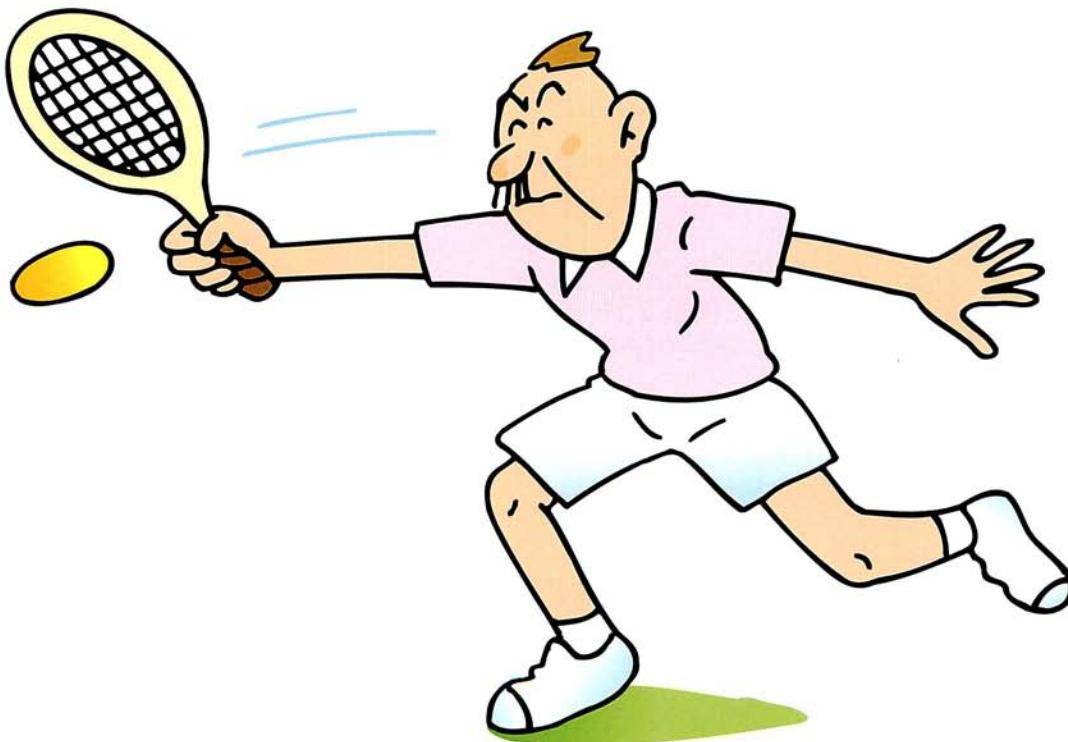
●老化現象に基づく慢性腰痛は、必ず良い日と悪い日があります。

無理な仕事のあとには、痛みは強くなり、安静で再び軽快するということを繰り返すのが特徴です。したがって、仕事やスポーツでも、むきにならずに、“心してやる”という心がけが大切です。

つまり、心してやる限り、好きなスポーツなどを制限する必要はありません。

●腰がへんだな、と感じた時、早めにコルセットをつけることはよいことです。コルセットは高さの低いもの（へそ下まで）をしっかりとつけるのが理想です。樽にたがをはめるように。気分が良ければはずします。

●慢性腰痛で悩む方の中には、少なからず心の平静が失われ、精神的にも暗くなりがちになります。できるだけ希望と自信をもって、無理なく、やりたいことを楽しむという姿勢も忘れてはならないでしょう。



# 腰痛体操

## 実施上の注意

- 1** あなたの体力や症状に応じて、一番やり易いものから一つずつメニューを増やしてください。順番は問いません。始めから、すべてのメニューを一度にやってはいけません。
- 2** それぞれの運動は“力まず”“ゆっくり”行わねばなりません。一回の動作は5秒間位をかけてください。絶対に急いでやってはいけません。
- 3** 一つの体操は10回程度続けるのを目標としてください。ただし、具合が悪いときには無理をせず、回数を減らしてください。
- 4** ここに記した体操のうち、その場でできるものを思い出して、たとえ少しづつでも、毎日行うのがよいでしょう。
- 5** 腰痛体操は少なくとも3カ月は続けるべきです。1~2カ月位たつと大分自信がついてくるはずです。
- 6** ここに記した体操は高齢者に適したもの、働き盛りの人に適したものがあり、それに記してあります。それを参考にして、自分に程良いと思うものを選んでください。

## 立位で腹筋を収縮させる体操

若い人、お年寄り向け

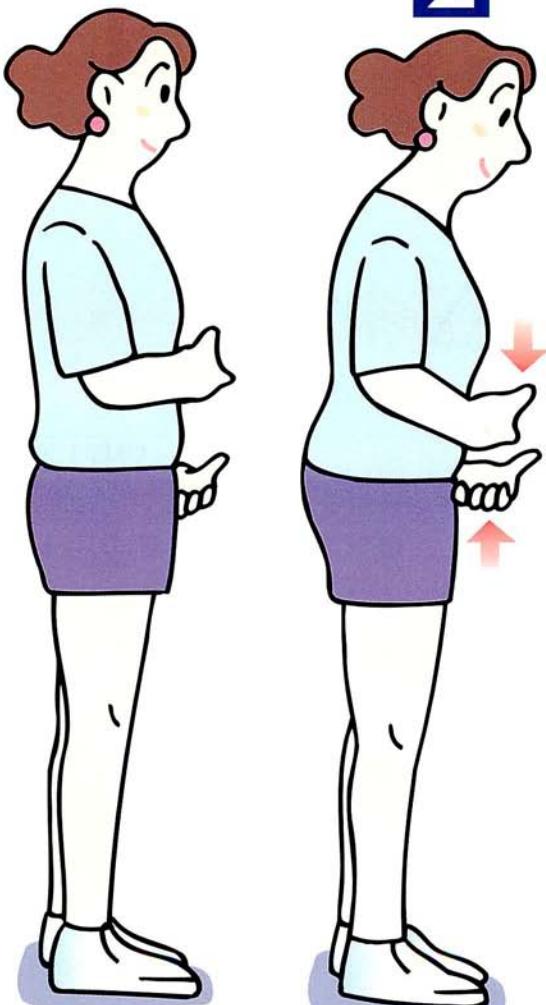
ねらい 腹筋を鍛え、出っ尻を矯正する

片方の手を水落ちに、一方の手を下腹部に強く当て(手のひらを上に向ける)、お腹の筋肉を十分に収縮させながら、両方の手を同時に近づける。ゆっくり、力いっぱい10回続ける。

1



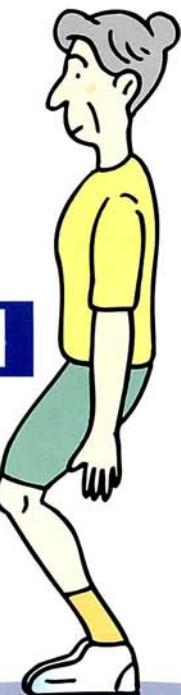
2



## ひざ曲げ体操

お年寄り向け

ねらい ひざ曲げ体操



1



2

静かにひざを曲げて立つ。

この姿勢を約5秒間保つ。

このときお腹にも力を入れることを忘れずに。

## 壁押し体操

若い人向け

ねらい ふくらはぎ(アキレス腱)のストレッチ

片方の足を大きく前へ踏み出し、

両手で壁を押す。

必ず踵（かかと）は接地する。

片方につき10回ずつ行う。



## ひざかかえ体操

若い人、お年寄り向け

### ねらい お腹の後ろにある腸腰筋、および腹筋を鍛え、出っ尻を矯正する

あおむ  
仰向けにひざを軽く立てる。片方のひざに両手を軽くのせ、足の力でひざをお腹に近づける。手に力を入れないよう注意。それぞれ10回ずつやったら、最後に両ひざと一緒に。

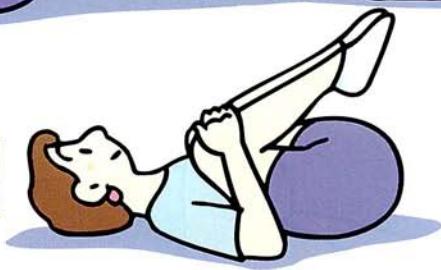
1



2



3



## へそのぞき体操

お年寄り、若い人向け

### ねらい 腹筋（直腹筋）の強化

あおむ  
仰向けにひざを軽く立てる。両手をへそのところにおく。ゆっくりと体を起こし、自分のひざを5秒間見つづける。ゆっくりと10回行う。両手で腹筋に力が入っていることを感じてください。

1



2

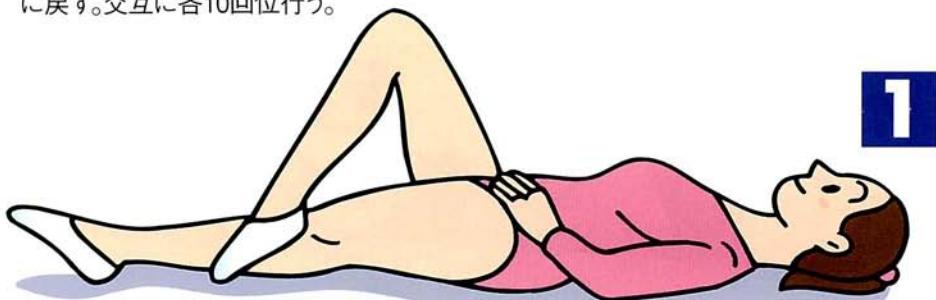


## 腰ひねり体操

若い人向け

ねらい 腹筋（斜・横腹筋）の強化

仰向けに寝る。一方の足を他方のひざのところに交差させ、特にゆっくりと体をひねり静かに元に戻す。交互に各10回位行う。



## 足上げ体操

若い人、お年寄り向け

ねらい 大腿（太もも）の後ろの筋肉のストレッチと腹筋、お尻の筋肉および太ももの筋肉を強化

仰向けひざ立て姿勢で、一方の足を伸ばしたまま垂直にあげる。

5秒位で元に戻す。

5回位やったら反対の足。



## 下肢の後ろ上げ体操

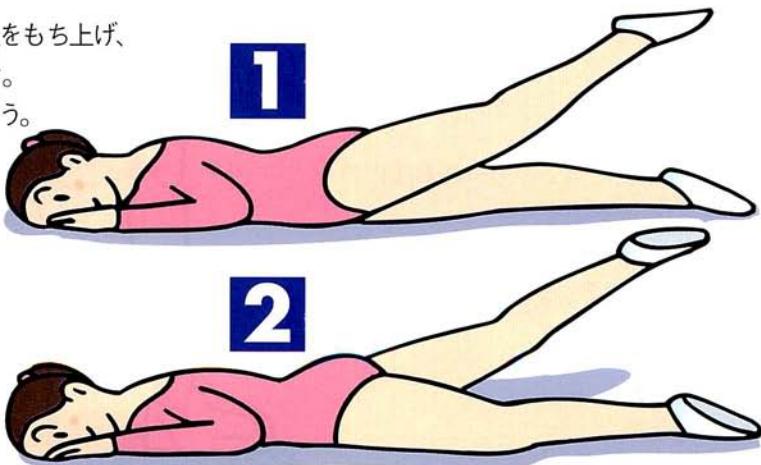
若い人向け

ねらい 殿筋、大腿後面の筋肉強化と大腿前面の筋肉などのストレッチ

腹ばいで、片方の足をもち上げ、

5秒間位保って休む。

交互に各10回位行う。



## 胸そらせ体操

お年寄り向け

### ねらい 腹筋や胸筋のストレッチと猫背の予防



腰かけ作業中にできる。

両手をわき腹に当て、お腹をへっこますようにしながら、少し体を前に倒す。十分胸を張りつつ、背すじを伸ばす。

## 座位でのへそのぞき体操

お年寄り向け

### ねらい 腹筋の強化

両手をわき腹に当て、力一杯お腹に力を入れつつへそをのぞく。

背すじはできるだけ伸ばしたほうがよい。

5秒間見つづける。数回行う。



## 足かかえ体操

### お年寄り向け

#### ねらい お尻の筋肉のストレッチと腸腰筋の強化

腰をかけて、片方ずつひざをかかえて曲げていく。最初は手の力を抜いて自分の足の力だけで曲げていく。最後に手に力を入れて、ひざを胸につける。片方ずつ各5~10回、背すじはできるだけ伸ばしたままで行う。



## 背筋のばしと腰ひねり体操

### お年寄り向け

#### ねらい 猫背矯正と腹筋の強化とストレッチ

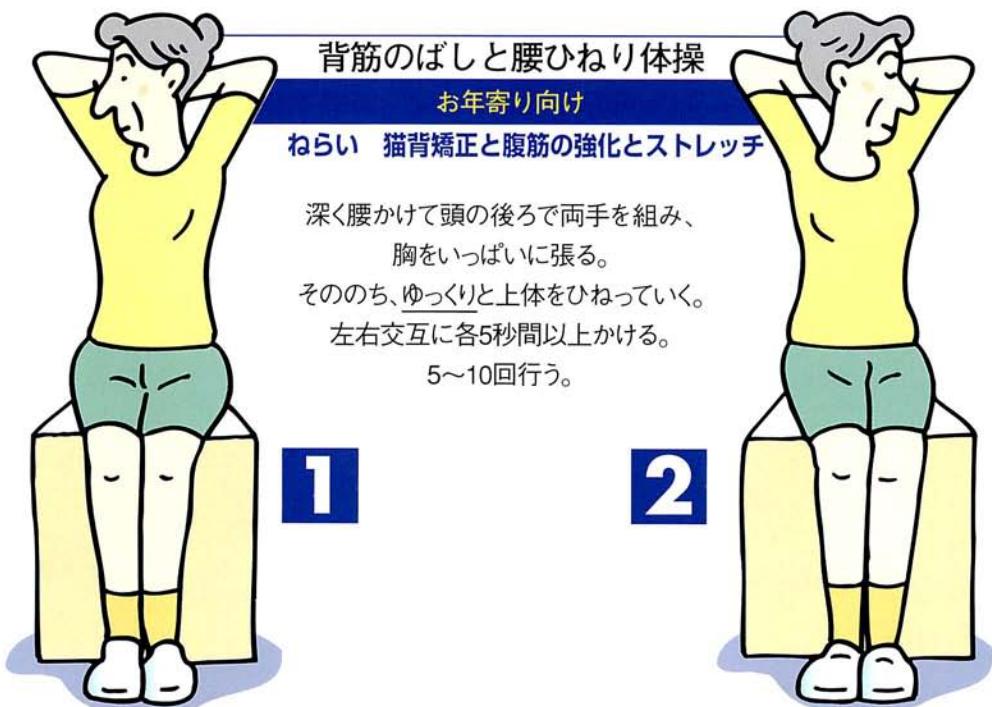
深く腰かけて頭の後ろで両手を組み、

胸をいっぱいに張る。

その後、ゆっくりと上体をひねっていく。

左右交互に各5秒間以上かける。

5~10回行う。





運動器の10年・世界運動



ヒューマン・ヘルスケア企業

エーザイ株式会社  
東京都文京区小石川4-6-10