

# 腰痛体操

毎日、無理せず続けましょう

## 「腰痛」でお悩みの方へ

監修：星野 雄一 先生  
自治医科大学整形外科教授

### ■ 腰痛体操のポイント

- 体操は医師の指導にしたがって行ってください。
- 無理をしないことが大切です。痛みの激しいときは行わないようにしてください。
- 毎日、根気よく続けることで効果があがります。
- 各運動の回数は2～10回が目安です。体操のあとに心地よい疲労感が残る程度の範囲内です。
- それぞれの運動の間に深呼吸をするようにしてください。



#### 全身をリラックスさせる運動

膝を立て、大きくお腹で深呼吸をしてください。リラックスできるまで行います。



#### 太ももの筋肉(大腿四頭筋)を強くし、ふくらはぎ(下腿三頭筋)とアキレス腱を伸ばす運動

足首を伸ばし、同時に太ももの筋肉にも力を入れ膝を伸ばします。5～10秒間その位置を保ちます。次に足首を顔の方向に反らせ、ふくらはぎとアキレス腱を伸ばすようにします。5～10秒間その位置を保ちます。



#### 腰の動きを良くし、太ももの裏側の筋肉(ハムストリング)をほぐす運動

左右の足を少し開いて、息を吐き出しながらゆっくりと腰を曲げます。5～10秒間その姿勢を保ちます。



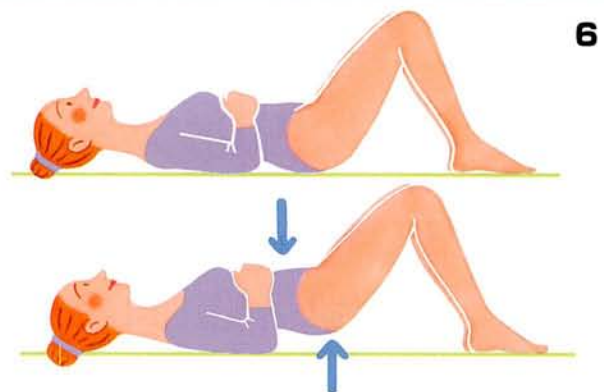
#### 背中の中の筋肉(背筋)をほぐし、腰の反り(腰筋の前弯)をへらす運動

両手で膝を抱え込み背中を丸くします。5～10秒間その姿勢を保ちます。



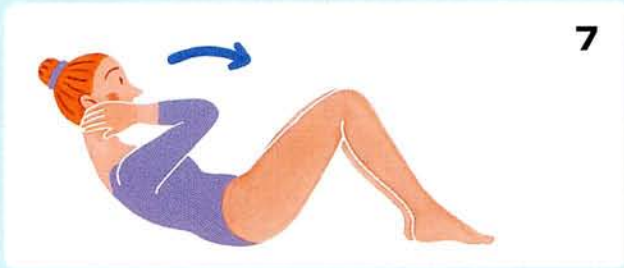
#### 背中とお尻の筋肉(背筋と臀筋)をほぐし、腰の動きを良くする運動

足を交差させ、反対側の床につくようにゆっくり腰をひねります。上半身はできるだけ床から離れないようにし、5～10秒間その姿勢を保ちます。反対側も同様に行います。



#### 骨盤の傾きと腰の反り(腰椎の前弯)をへらす運動

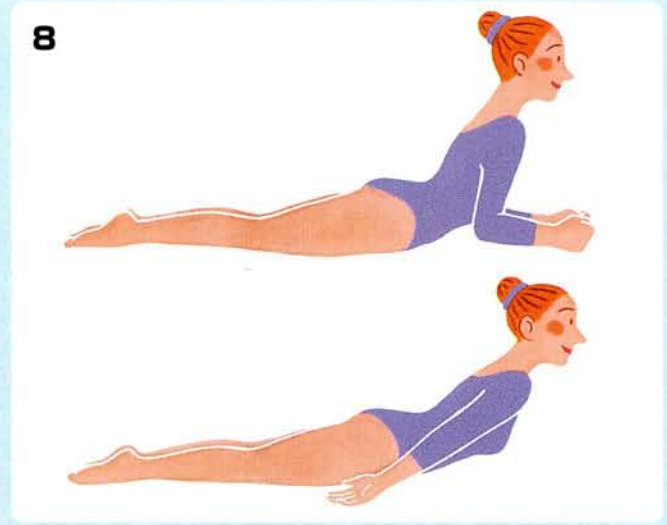
背中を床につけた状態で、お腹の筋肉に力を入れおへそをへこましながら、お尻と腰を持ち上げます。5～10秒間その姿勢を保ちます。



7

### お腹の筋肉(腹筋)を強くする運動

お腹の筋肉に力を入れ、頭を持ち上げながらおへそをのぞき込むようにします。5~10秒間その姿勢を保ちます。



8

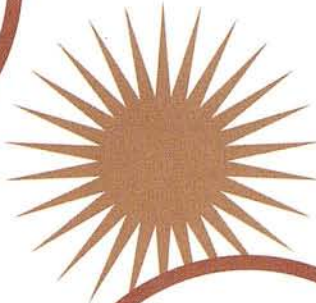
### 背中の筋肉(背筋)を強くする運動

うつ伏せの状態でもひじを曲げ、腰の筋肉に力を入れ、上半身をゆっくり起こします。5~10秒間その姿勢を保ちます。これが痛くなく行えるようになったら、ひじを伸ばした状態で、胸が少し持ち上がる程度に腰を反らします。5~10秒間その姿勢を保ちます。腰を反らすと痛みが強くなる場合は、行わないでください。

## ■日常生活でのおもな注意点



● 寝具は**固め**のものを



● 物を持ち上げるときの**姿勢**  
必ずしゃがみ、体に近づけてから持ち上げる



● 肥満は大敵



● **靴**はあまりヒールの高くないものを



● 立ち仕事のときの**姿勢**  
低い足台を置いて足を交互に乗せる