

B & B テキスト③

(腰痛の予防)

★体幹筋を鍛える★

★姿勢を正しく保つ★

腰痛は様々な原因がありますが、いずれも場合も姿勢が悪くなることで、腰に余計な負担が掛かってしまう状態になることが主な要因です。

また、痛みや痺れがあることで、ずっと椅子の背にもたれている等、動かない時間が長くなることで体幹筋が弱くなり、さらに腰痛を悪化させてしまいます。

腰痛は簡単に治らないことが多く、うまく付き合うことが大切です。日頃から適度な運動やストレッチを行うことを心掛けてください。



<腰痛の予防>

◆運動メニュー

体幹のそれぞれの部位をしっかり鍛え、腰を守る「鎧」を作ります。

- ①腹筋のトレーニング
- ②背筋のトレーニング
- ③骨盤のストレッチ
- ④背骨のストレッチ

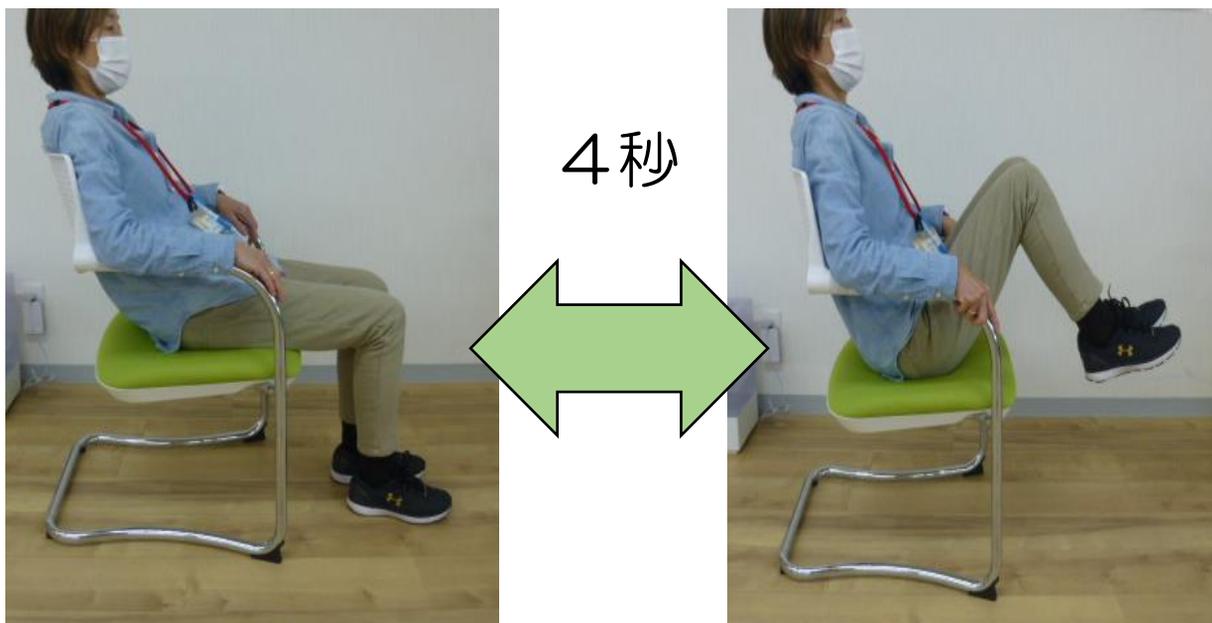
◆コラム

重い物の持ち上げ方



<腹筋のトレーニング>

【推奨回数】 15回以上
※背もたれがある椅子で行う



動作はゆっくりと大きく行ってください。

太ももを4秒かけてゆっくり上げ下げします。
足の付け根（股関節）から動かすように、
両足は膝を軽く付けた状態で行います。

(立位・**座位**・その他)

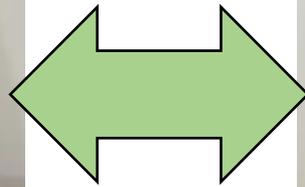
体-K①

<背筋のトレーニング>

【推奨回数】 15回以上
※ゆっくり大きく動かす



4秒



- 腕を前に伸ばす
- 背中を丸める
- お尻を寝かす
(背中からおへそが
引っ張られている
イメージ)

- 背筋を伸ばし胸を張る
- 肘を後ろに引く
(左右の肩甲骨を寄せる)
- お尻を立てる
(おへそが前に引っ張ら
れているイメージ)

(立位・**座位**・その他)

体-K②

<骨盤のストレッチ>

【推奨回数】 前後15回以上

- ※息を止めずに呼吸もしっかり意識
- ※ゆっくり4秒掛けて一つの動作を行う

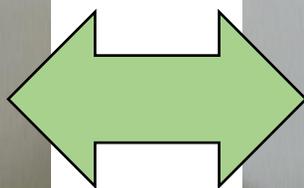
👉骨盤が立っている状態



👉骨盤が寝ている状態



4秒



- 胸を張って、へそを前に出す。お尻をしっかりと立てる。
- 背筋を伸ばしながら、鼻から息を吸う。

- 背中を丸め、へそを引っ込める。お尻をしっかりと寝かす。
- 体を丸めながら、口から息を吐く。

(立位・座位・その他)

体-S③

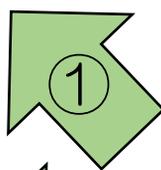
<背骨のストレッチ>

【推奨回数】 上下 10回以上

※息を止めずに呼吸もしっかり意識
※ゆっくり5秒掛けて一つの動作を行う



①
口から息を吐く。背中を丸めて顔は下を向く



②④
鼻から息を吸う。顔は正面を向き力を抜く



④
口から息を吐く。背中を反らし顔は上を向く

(立位・座位・その他)

体-S④

<重い物の持ち上げ方>

腰の位置が高いと、物と体の距離が遠くなり、腰に負担が掛かりやすくなります。物との位置を近くして、体全体で抱えるように持ち上げるのがポイントです。

【悪い例】



【良い例】



- 物と体の距離が遠い
- 腰の位置が高く、腕だけで持ち上げている

- 物と体の距離が近い
- 腰の位置が低く、体全体で持ち上げている