

# 5分で出来る腰痛予防

## 抜けきれない慢性的な腰痛、なぜ起こる？

- ① 髓核の位置のズレ
- ② 筋力低下
- ③ 筋肉のコリ(凝り)

慢性的な腰痛で日ごろ苦しんでいる方、「自分は腰痛持ち」なんてあきらめてはいませんか？

慢性的な腰痛の起こる原因となる身体的変化は様々ですが、多くは左記の3点に当てはまります。この3点について、簡単な解消法を紹介しますので、是非お試しください。

### ① 髓核のズレを修正する簡単リセット法

髓核とは？

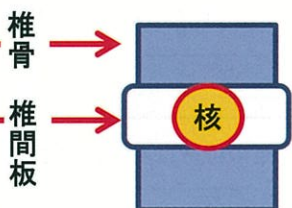


背骨（脊柱）はたくさんの骨（椎骨）が連なって構成されています。それぞれの椎骨の間にあるクッション材が椎間板です。椎間板の中心部にゼリー状の核があり、これを髓核と言います。



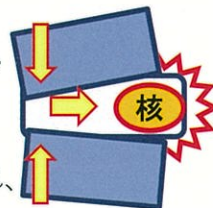
この状態が続くと…

違和感 痛み  
いずれはヘルニア



正しい姿勢では、髓核は椎間板の中心部に位置する。

姿勢が偏ると椎骨に圧迫され、髓核は逆方向へ移動する。

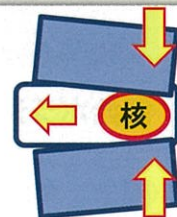


### これだけ体操®

東京大学医学部附属病院22世紀医療センター運動器疼痛メディカルリサーチ & マネジメント講座HPより引用改変 <https://lbp4u.com>

腰の鈍痛や違和感は、  
髓核がずれてきたサイン

髓核が移動した方を圧迫し、  
元の位置へリセット



長時間座位が続いた、前かがみの作業が続いた、重い荷物を持った後に

あごを軽く水平に引く

そけい部がストレッチされる

骨盤をしっかりと前へ押し込む

両足の位置は肩幅よりやや広め



#### 腰を反らす これだけ体操®

- ① お尻に両手を当てる。指先は下に向ける。
- ② 息を吐きながら両手で骨盤を前へ押し込み、ゆっくり上体を反らす。痛気持ちいいと感じるところまで。
- ③ 骨盤を前に押し込んだ状態で、息を吐き続けながら3秒キープ。
- ④ ゆっくり元に戻る。

髓核の移動をイメージしながら

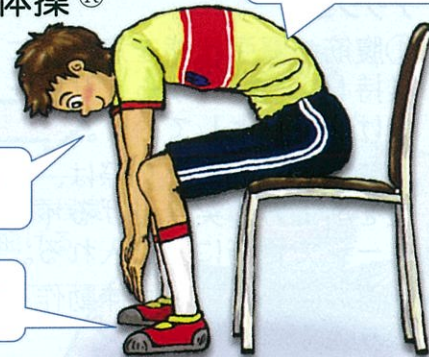
長時間立位が続いた、長時間歩行した、腰を反らす作業をした後に

#### 腰をかがめる これだけ体操®

痛みのない程度に背中を丸める

床を見ながら息を吐く

両足の位置はやや広め



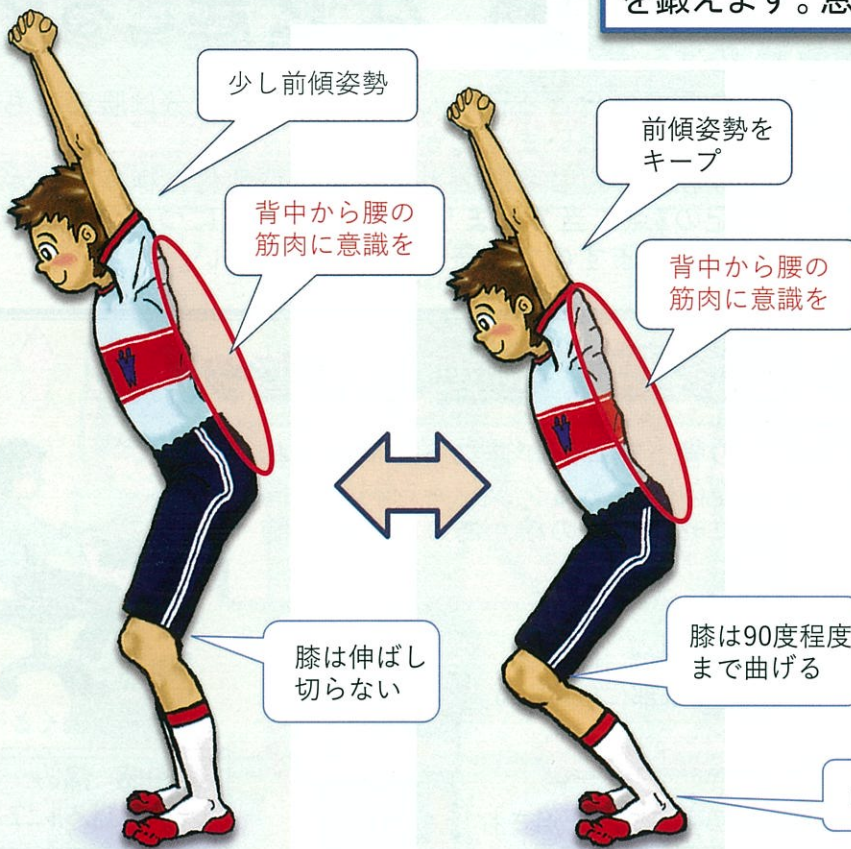
- ① 息を吐きながらゆっくり背中を丸め、無理なくかがめられるところまで曲げる。
- ② 息を吐き続けながら3～5秒間キープ。
- ③ リラックスした気持ちで1～2回。

☆ 体操後に、痛みや違和感が10秒以上持続する場合は、無理をしないでください。

## ② いつでもどこでもすぐできるアレンジスクワット

### アレンジスクワット①

大腿四頭筋、ハムストリングス、大臀筋、**背筋群**を鍛えます。息を止めずに5~10回繰り返します。



#### 開始ポジション

直立で両足の位置は肩幅より少し広めに開き、両手を組んで真上に突き上げる。

背中から腰の筋肉に力が入った状態で、上体を少し前傾させる。

#### アクション

①背中から腰部の筋肉に力が入った状態を維持しながら、ゆっくりと膝を曲げ腰を落としていく。

②膝を曲げる角度は90度程度。

③膝が伸びきる少し手前までゆっくり膝を伸ばす。

④再び膝を曲げ屈伸動作を繰り返す。

### アレンジスクワット②

大腿四頭筋、ハムストリングス、**大臀筋、腹筋群**を鍛えます。息を止めずに5~10回繰り返します。

#### 開始ポジション

直立で足は肩幅より少し広く開き、胸の前で腕組み、上半身を少し後傾させ顎を引く。腹筋に力が入った状態にする。膝は少し曲がりやや腰を落とした姿勢。

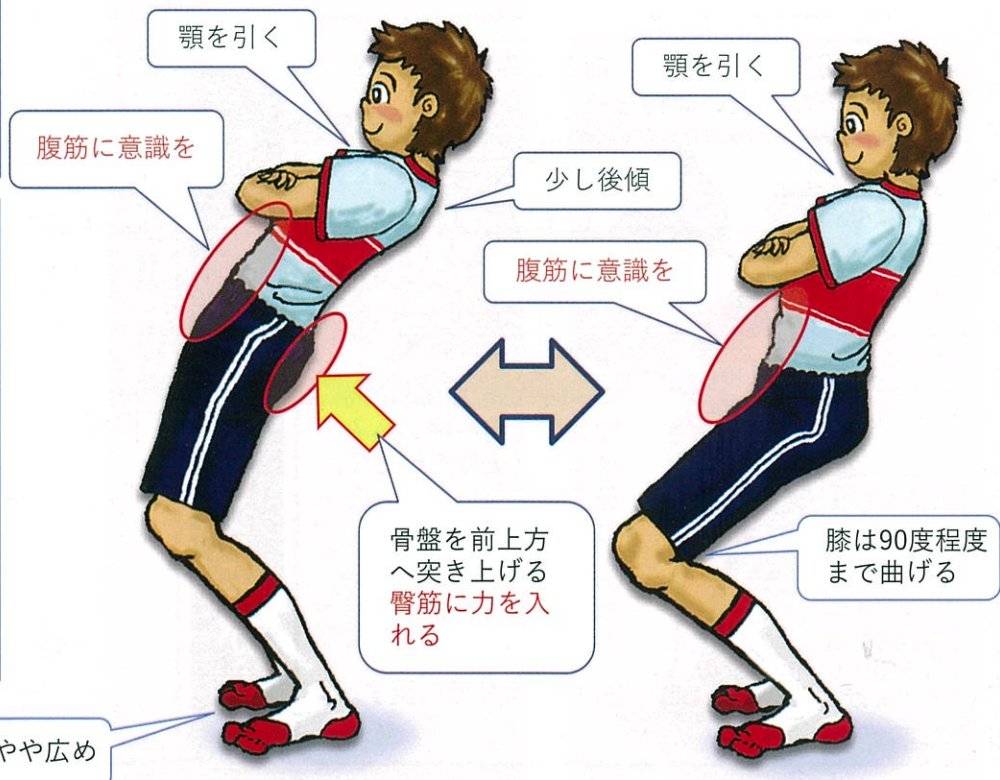
#### アクション

①腹筋の緊張状態を意識的に維持しながら、ゆっくり膝を曲げ腰を落としていく。

②膝を伸ばしていく際は、骨盤を前上方に突き上げるイメージで臀筋に力を入れる。

③再び膝を曲げ、屈伸動作を繰り返す。

※膝の曲げ伸ばしの動きは小さくても構わない。



特別な道具は不要。1日に実施するのは一つだけで大丈夫。所要時間は5分程度。

### アレンジスクワット③

大腿四頭筋、ハムストリングス、大臀筋、背筋群を鍛えます。息を止めずに5～10回繰り返します。

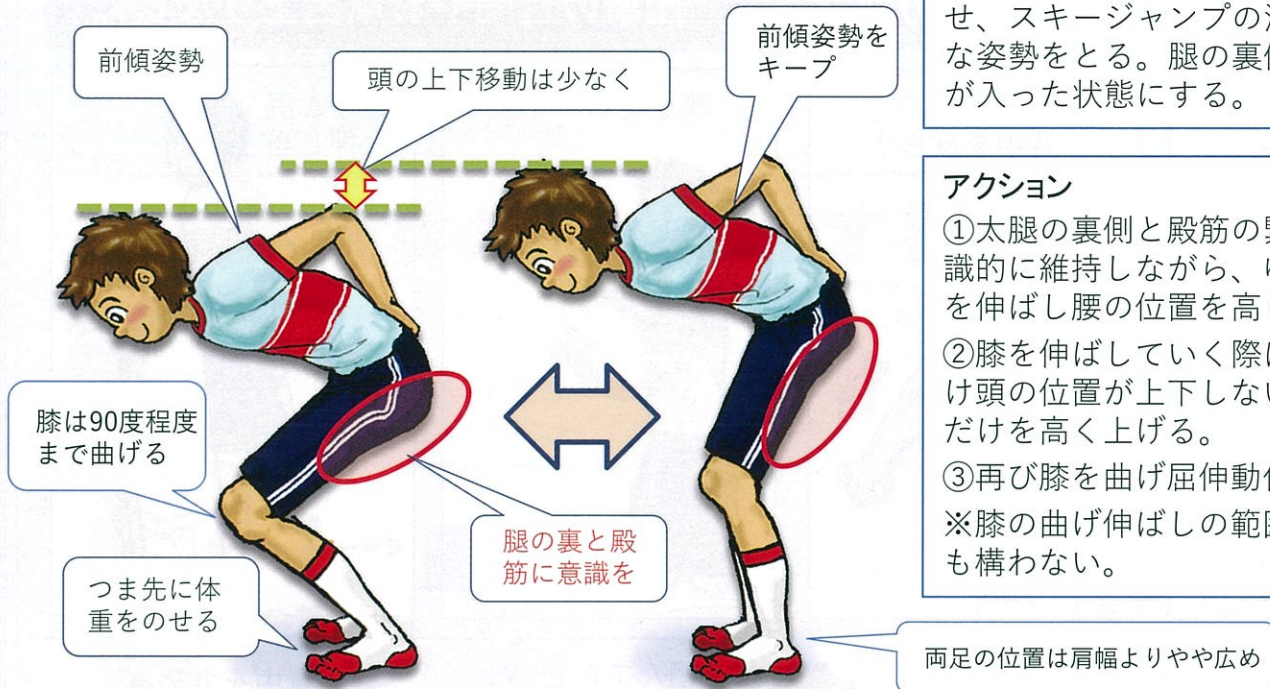
#### 開始ポジション

両足の位置は肩幅より少し開き膝を90度程度に曲げる。

つま先に体重をのせるように重心を前方へ移し、上半身を大きく前傾させ、スキージャンプの滑走時のような姿勢をとる。腿の裏側とお尻に力が入った状態にする。

#### アクション

- ①太腿の裏側と殿筋の緊張状態を意識的に維持しながら、ゆっくりと膝を伸ばし腰の位置を高くしていく。
- ②膝を伸ばしていく際は、できるだけ頭の位置が上下しないように、腰だけを高く上げる。
- ③再び膝を曲げ屈伸動作を繰り返す。  
※膝の曲げ伸ばしの範囲は少なくても構わない。



### アレンジスクワット④

大腿四頭筋、ハムストリングス、大臀筋、中臀筋、内転筋群、下腿三頭筋を鍛えます。息を止めずに5～10回繰り返します。

#### 開始ポジション

足は肩幅の2倍くらいに開き膝を90度程度曲げ、腰を深く落とした姿勢をとる。

#### アクション

- ①頭の高さが変わらないように腰を落とした状態を維持しながら、重心を左右どちらかへゆっくりと移動。
- ②重心の位置が移動していくにつれ、力が入る位置（筋肉）も変化していく。
- ③元の位置に戻ったら反対の方向へも重心移動を行う。  
※両足の位置が広く腰の高さが低いほど、中殿筋や内転筋群への負荷は大きくなる。

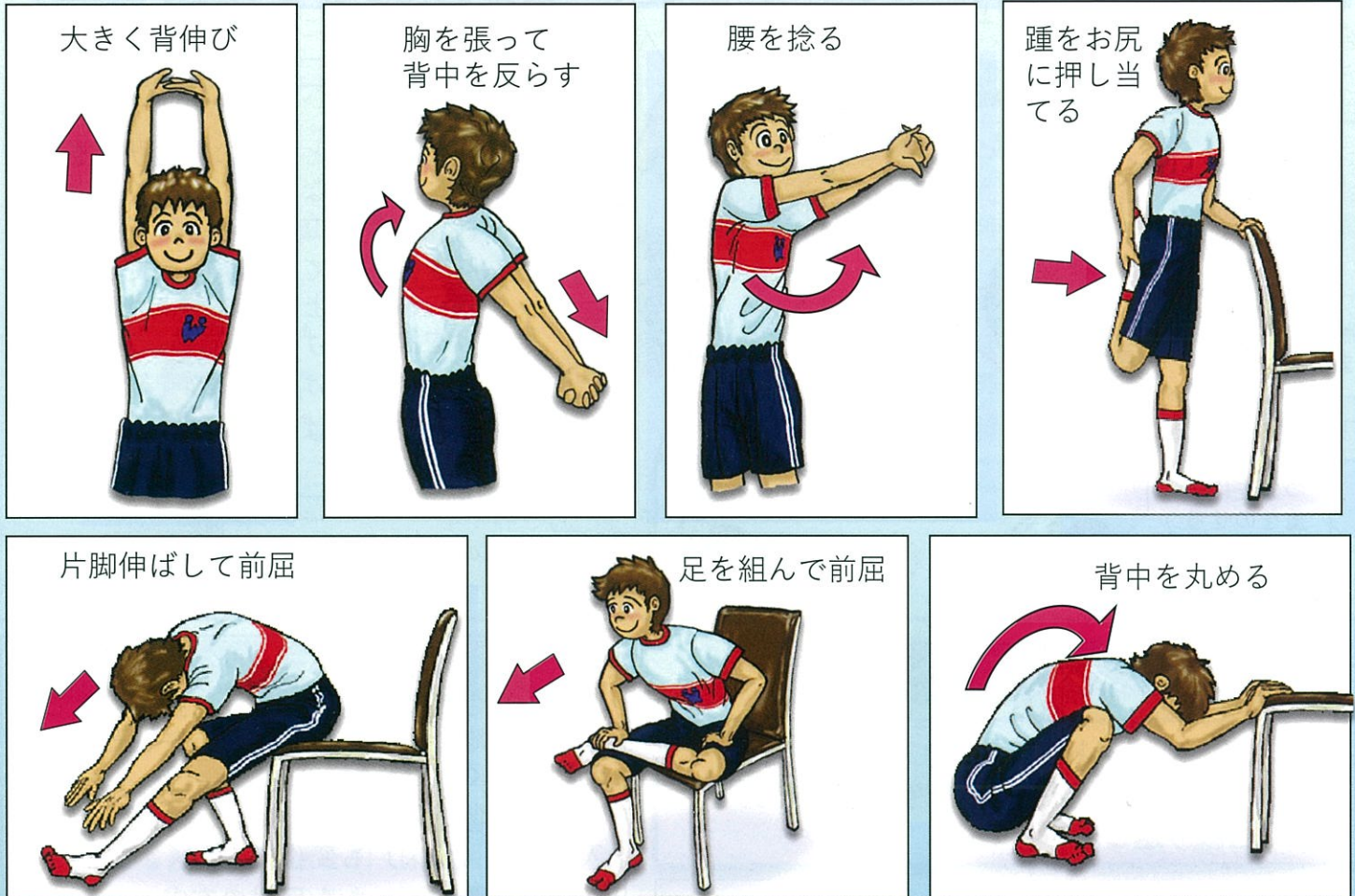


### ③ 筋肉のコリをほぐす運動

筋肉のコリとは、筋肉に力が入り続けることにより、その筋肉内に疲労物質が溜まり固くなった状態。ほぐすためには筋肉を伸ばし、本来の柔軟性を回復させる。

## ストレッチ

痛キモチイイ状態を10～20秒キープ 仕事の合間やお風呂上りなどに



## ドロイン&ウォーク

コリは血行障害。血行を良くするためには身体の一部にとらわれず全身運動を。さらに腹横筋を意識したウォーキングで、体幹筋の強化と有酸素運動の効果も。

ドロイン（腹横筋のトレーニング）  
お腹を引っ込め、  
腹横筋（脇腹の筋肉）  
に力を入れる



ドロインの方法とその効果は座位や立位でも同様

歩行時に行えば、  
燃焼効率もアップ!!

