

# 腰痛予防のお話し

理学療法士 大碓久也



## 腰痛とは

腰からお尻にかけての、痛みや張りなどの不快に感じる症状です。病名ではなく体に表れる症状の名前です。日本人が訴える痛みの中で、最も多い症状とされています。

## なぜ腰痛になる？原因は？

人間は直立して歩くためにからだを垂直に保ち、重い上半身を下半身で支える必要があります。そのため、どうしても腰に大きな負担がかかってしまいます。つまり、腰痛は直立二足歩行を行う人間の宿命のようなものです。しかし、すべての人が腰痛に苦しんでいるのかといえば、決してそうではありません。腰痛になりやすいかどうかは、職業、生活環境や生活習慣、ストレスなどの要因が複雑に絡んでいることもあるため、自分の生活を省みることが原因を知る第1歩となります。私たちの日常の生活の中で、知らず知らずのうちに腰に負担がかかっていることは意外と多いのです。



## こんな時、腰に負担がかかっています

- ・長時間同じ姿勢でデスクワーク、長距離運転をしている時
- ・農作業や介護など、前かがみで動作をしている時
- ・事故などで腰に大きな衝撃を受けた時
- ・中腰の状態で重いものを持ったり、運んだりしている時
- ・激しいスポーツをしている時（スポーツのやりすぎなど）
- ・日ごろの運動不足解消と思い、無理に体を動かした時
- ・妊娠中（体を反って歩く）や育児（子どもを抱く）の時



ストレス



この様に同じ動作や姿勢を長い間繰り返すことや、腰に負担がかかる動作を続けることによって腰痛は多く発生します。また、心理的なストレスも、慢性的な腰痛に影響すると言われています。このため、生活習慣や姿勢の改善だけでなく、ストレス解消も腰痛予防には有効と言われています。

# 腰痛を予防するには

ここからは、腰痛を予防するための姿勢や動作、ストレッチやトレーニングを紹介します

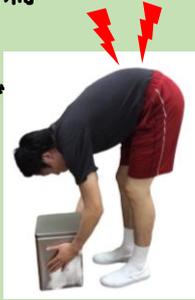
## 1. 腰に負担をかけない動作や姿勢

### ①前屈みの動作 編

改善前



荷物の  
持ち上げ



物を拾う



掃除機を掛ける



改善後



ポイント！  
腰を落とし  
体に近付ける



ポイント！  
片膝をつき  
膝を支える



ポイント！  
膝を曲げ  
片手で  
膝を押す

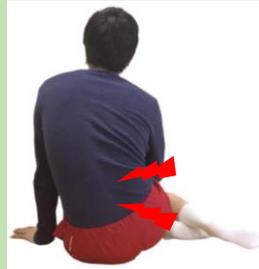


### ②座る姿勢 編

改善前



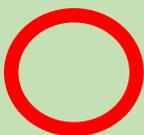
あぐらや横座りは腰の負担が大きい



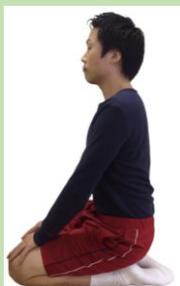
お尻をずらして座ると  
腰への負担が大きい



改善後



正座は背筋が伸び  
腰への負担が少ない



お尻を引いて真っ直ぐ座る



ポイント！  
腰に丸めたタオルや  
腕を入れると腰の負担が  
少なくなります

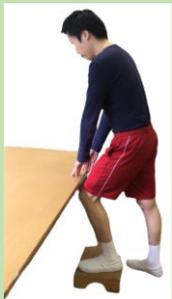
### ③立位での動作 編

改善前



立位での作業は台が低いと腰を曲げるため負担が大きくなります。台を高くする事も解決策ですが、出来無い場合は以下のようにして下さい

改善後



片足を台等に乗せることで腰への負担が減ります



ポイント！

片足を台に乗せることで膝が曲がり腰椎の前腕が減少します

足台が無ければ



片足を後ろに引き腰を台に近づけることで腰への負担を減らせます

ポイント！

片足を引くことで台に乗せるのと同様に腰椎の前腕が減少します

### 荷物を持つ時

改善前



体から離して持つと腰に負担がかかる

### 高い所に荷物を上げる時

手を伸ばして高く持ち上げると腰に負担が掛かる



改善後



お腹に密着させると腰への負担が減る

台に乗り置く場所に体を近づけると腰の負担が減る



## 2. 腰痛予防のストレッチ

腰痛の予防には腰やお尻、太腿の筋肉の柔軟性が重要です。  
柔軟性を維持改善するためにストレッチをやりましょう！

### ストレッチのやり方

- ・ストレッチは30秒程度伸ばした状態を保ちます。
- ・各ストレッチを2から3セットずつ実施してみましょう。

### 腰回りのストレッチ（座位でのストレッチの方法もあります：次ページ）

①仰向けに寝て両膝を立てます。  
上半身は動かさず足を右側に倒します



ポイント！

頭は足と反対側を見ると効果的です

②反対側にも同様に倒します



30秒キープ

さらに伸ばしたい方には  
股・膝関節を90度に曲げ  
反対に倒すとより強く  
ストレッチが出来ます



### お尻周りのストレッチ

①寝転んで片足をお腹にしっかり引き寄せる



30秒キープ

ポイント！

引き寄せている側のお尻付近が伸びている感覚があれば正しく出来ています

②反対側も同様に引き寄せます



30秒キープ

③片側ずつが終われば両足を抱えます



30秒キープ

**注意！**  
股関節の手術をされている方は  
無理に行わないようにして下さい

## 腰回りのストレッチ (寝てやるストレッチの方法もあります：前ページ)

①背筋を伸ばし椅子に座る



②上半身を出来るだけ大きく捻る



③反対側も同様に



さらに伸ばしたい方には  
足を組んで腕で押したり  
背もたれを押すと  
さらに伸ばすことができます

## 太腿の後ろのストレッチ

①伸ばす側の足を台(椅子)に乗せる



②伸ばした足に向かって体を倒す



ポイント！  
背筋は伸ばしお臍を足に近づけるように倒す

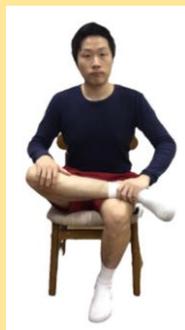
台がない場合



膝を伸ばして足を床に着いて体を倒す

## お尻の奥の筋肉のストレッチ

①伸ばす側の足を  
反対の足に乗せる



②乗せた足に向かって体を倒す



30秒キープ

ポイント！  
背筋は伸ばし、お臍を  
足に近づけるように倒す

### 3. 腰痛予防のトレーニング

胴体周囲の筋肉を鍛えて腰への負担を減らしましょう。

#### 筋力トレーニングのやり方

- ・各運動はゆっくり連続10~20回を目標に繰り返します。
- ・休憩を挟んで2~4セット繰り返しましょう。
- ・自分の体力に合わせて少しずつ増やしていきましょう。

#### お腹の筋力トレーニング

①膝を立てて仰向けに寝る



②頭と肩をゆっくり持ち上げる



ポイント！

お臍を覗き込むようあごを引きます

#### 背中とお尻の筋力トレーニング

①膝を立てて仰向けに寝る



②お尻をゆっくり持ち上げる



ポイント！

出来るだけ背中とお尻と膝が一直線位なるように高く上げる

#### 腸腰筋の筋力トレーニング

①背筋を伸ばして座ります



②交互にゆっくりと膝を持ち上げます

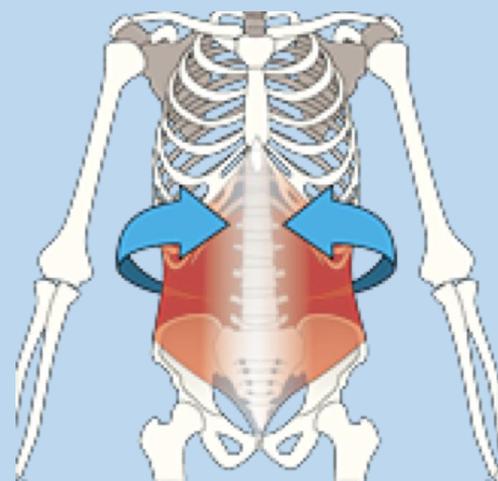


ポイント！

お腹を凹ましておくことで良い姿勢が保てます

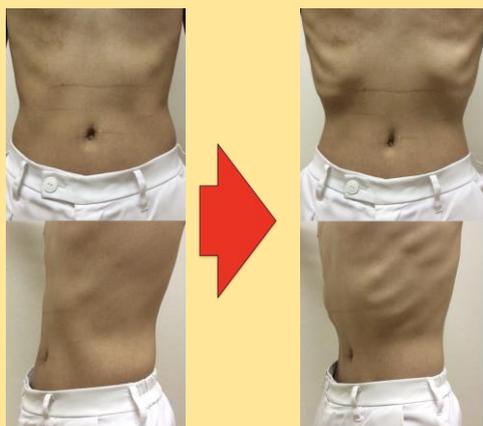
## 腹横筋について

腹横筋とはお腹の周囲を取り囲んでいる薄い筋肉です。この筋肉は天然のコルセットと言われており、鍛えることでコルセットのように腰への負担を軽減してくれる働きがあります。鍛え方にコツがありますが、慣ればいつでもどこでも鍛えることができますので是非お試しください。



天然のコルセット

## 腹横筋のトレーニング



お腹を凹ます運動

腹横筋は写真の様にお腹を凹ます際に働きます。凹ますことを出来るだけ長く続けることで次第に鍛えられていきます。初めは意識しにくいかもしれませんが、少しずつ長く凹ました状態を保ちましょう。慣れてくれば、普段から意識してみましょう。

## 最後に

腰痛の予防は、継続することで効果を維持することが出来ます。ご自身の体力や能力に応じて回数や負荷を調節して実施して下さい。また、腰痛は様々な原因があり、思わぬ病気が隠れている事もあります。腰痛予防を意識していても、腰痛になる事もあります。急な痛みや長引く痛みでお困りの方は、早めに整形外科を受診する事をお勧めいたします。