こころとからだの Stretch ストレッチ

つらい腰痛を予防・解消する

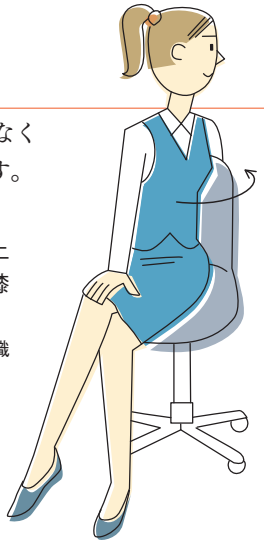
デスクワークなどによる長時間の同じ姿勢は
それだけで腰に負担をかけてしまい、腰痛の原因になります。
そこで効果的なのがストレッチ。
腰を支える筋肉をほぐし、血行を良くして腰痛を予防しましょう。

職場でできるエクササイズ

今回は、仕事の合間にイスに座ったままできるエクササイズをご紹介します。
少し体を動かしただけで血行が良くなり、気分もリフレッシュできるはずです。

Stretch 1 腰ひねりストレッチ

腰をひねることで、腹筋だけでなく脊椎を支えている筋肉を伸ばします。

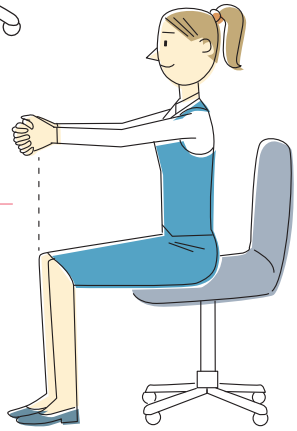


1 イスに座ったまま足を組み、上にのせた足とは反対側の手を膝にかけて腰を後ろにひねる。
※体の軸はまっすぐ保つように意識する。

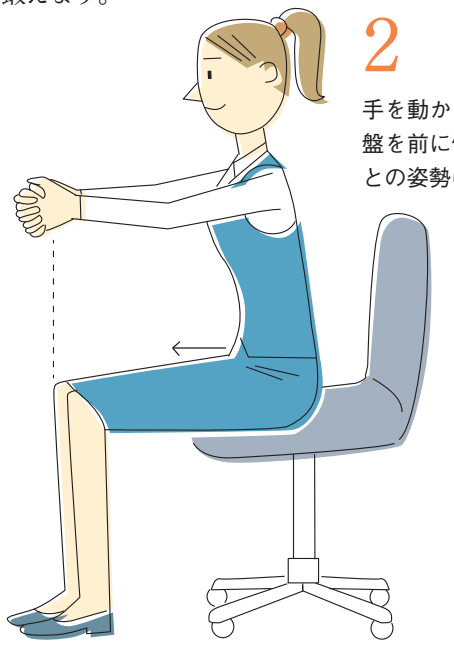
2 反対側も同様に行う。
左右それぞれ５回ずつを目安に繰り返す。

Stretch 2 骨盤コントロール

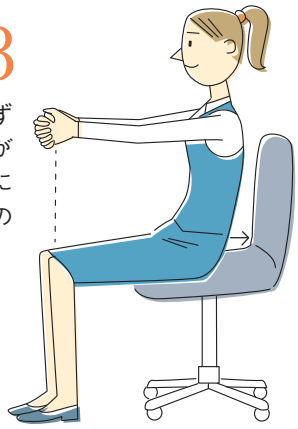
骨盤の動きを意識して行うことで、体幹の筋肉を鍛えます。



1 息をすって背筋を伸ばし、骨盤を立てて座り、両腕を前に伸ばして手を組む。
※手の位置をひざの上から変えずに行うのがポイント。



2 手を動かさずに、骨盤を前に傾ける。もとの姿勢に戻る。



3 同様に、少しずつ息を吐きながら骨盤を後ろに傾ける。もとの姿勢に戻る。

1～3を５回繰り返す。

指導・監修／**中村　格子**
（整形外科医・医学博士・スポーツドクター）

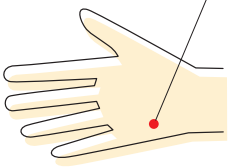
腰が痛いと座っているほうが楽だと考える人が多いようですが、腰の骨や椎間板への負担は立っているときよりも座っている時の方が大きいというデータがあります。長時間のデスクワークが続くときは、こまめに立ち上がったり腰のストレッチを行うことで腰への負担を軽減できます。

Profile Dr.KAKUKO スポーツクリニック院長、横浜市立大学整形外科客員教授。
臨床整形外科医のキャリアとトップアスリートの健康管理・指導経験からエクササイズを考案。『整形外科医がずっと教えたかった医者いらずの体の整え方』（講談社）など、著書多数。

プラスα 「腰」に効くツボ 腰腿点

前かがみになったり、立ち上がろうとしたり、ちょっとした動作がきっかけで腰に激痛が走る「ぎっくり腰」。まずは安静にし、「腰腿点」というツボを押してみましょう。このツボは、手の甲の薬指と小指の骨の分かれ目、ちょうど中央にあります。ボールペンのペン先や爪の先などで、ゆっくり押しながら刺激します。しばらくしたら離し、また押すという動作を 15 分ほど続けます。

腰腿点
（ようたいてん）



ゆっくりと
骨に食い込ませる
つもりで。