

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。

今回は、ちょっとした休憩時間や待ち時間を利用してできるエクササイズを紹介します。凝った腰をほぐすことは、腰痛予防はもちろん、正しい姿勢に戻すためにも有効です。

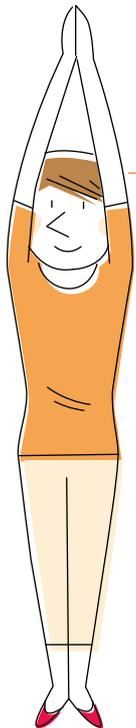
休憩時間・待ち時間にできるエクササイズ

Stretch 1

両腕をまっすぐ上に伸ばして両手を合わせ、つま先立ちしてバランスをとるストレッチです。

背筋をまっすぐ伸ばすことで体幹の筋を鍛えて腰痛を予防します。

- 1 背筋を伸ばして立ち、両腕を上まっすぐ伸ばして両手を合わせる。

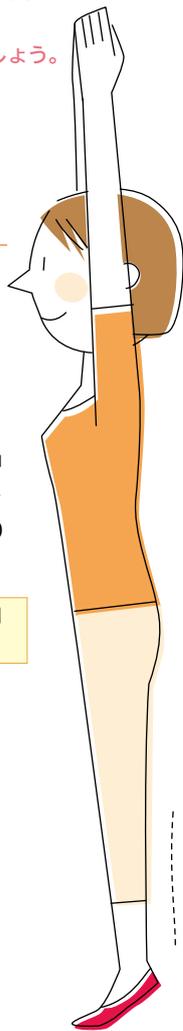


ロケットストレッチ

2

そのままの姿勢でつま先立ちしながら上に伸び、へそまわりに力を入れたまま、10～20秒キープする。

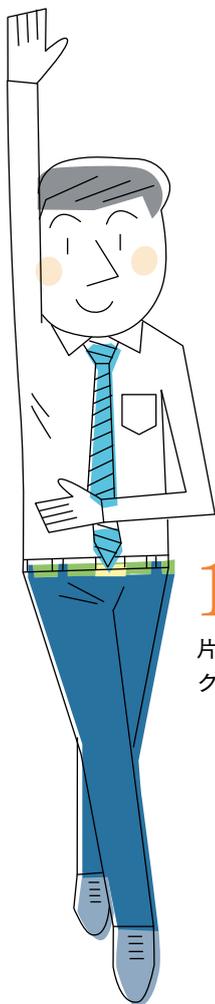
ゆっくり痛みのない範囲で2～3回繰り返す。



Stretch 2 腹斜筋ほぐし

両足をクロスさせ、腕を上げながら弓を描くように脇腹をぐっと伸ばします。

脇腹にある腹斜筋をほぐすことで腰が伸び、腰への負担が軽減されます。

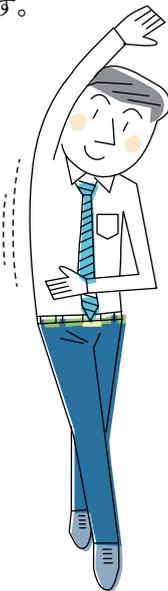


1

片足を前に出してクロスさせる。

2

クロスさせた足と同じ側の手を頭の上に上げ、足と手がお互いに引っ張り合うようなイメージで、弓を描くように脇腹を伸ばす。この時、もう片方の手はお腹側に添えておく。



3

反対側も同様に行う。

左右それぞれ5回を目安に繰り返す。

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)



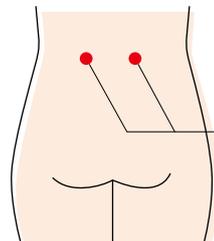
腰痛を予防するには体幹の筋肉を鍛えることが大切ですが、腹筋のトレーニングが苦手だと感じる方が多いのではないのでしょうか。そのような方は、まずはお腹周りの筋肉をストレッチングすることから始めてみましょう。

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 腎俞

ウエストの高さで、背骨から左右指2本分のところにあるツボ。上半身を後ろにそらせながら、握りこぶしをツボに当てて指圧します。そのまましばらく静止していると、腰に快い刺激がじんわりと伝わるはず。腰痛のほか、体全体の機能をコントロールしている「腎(副腎)」の働きを活性化させる効果もあります。



腎俞 (じんゆ)