

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。

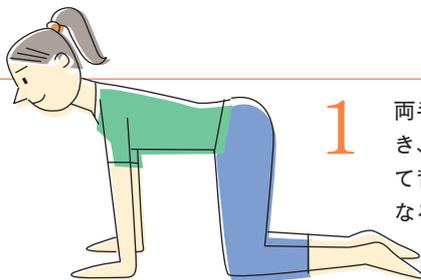
今回は、家でくつろぎながらできるエクササイズを紹介します。腰回りの筋肉を無理なく鍛えるときともに、一日の疲れを回復させる効果もあります。

# 家庭でできるエクササイズ

## Stretch 1 スタビライズ

手と膝を床に着き、背中を伸ばした姿勢から、交互の腕と足を伸ばすストレッチです。ポイントは、背中がそらないよう真っすぐにすること。

体幹のバランスを取りながら手足を動かすことで、体幹筋力を高めて腰痛を予防します。

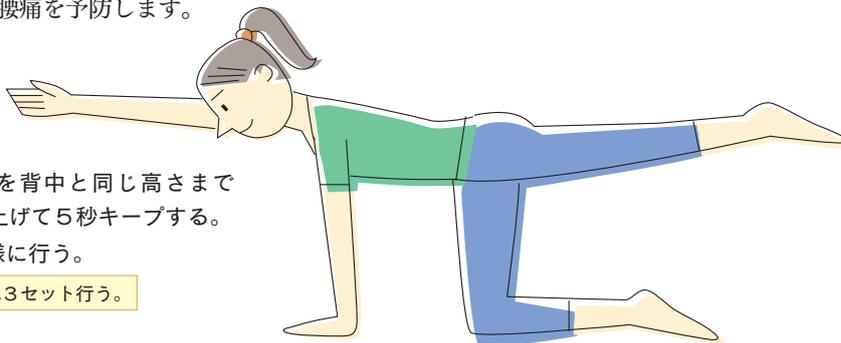


1 両手と両膝を床に着き、腹筋に力を入れて背中が真っすぐになるようにする。

2

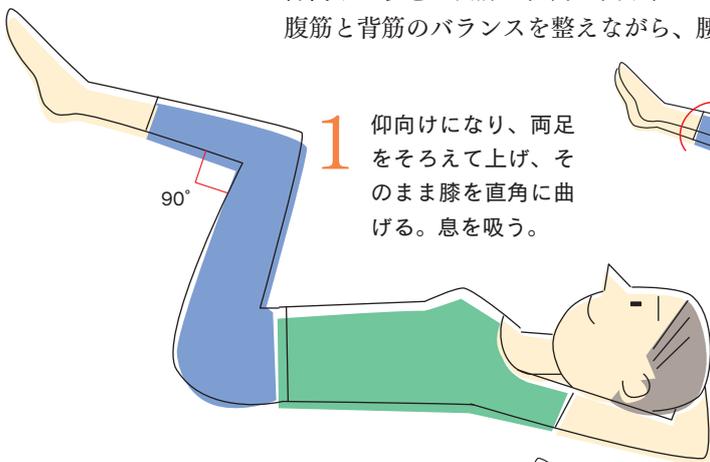
右腕と左足を背中と同じ高さまで真っすぐに上げて5秒キープする。反対側も同様に行う。

左右それぞれ3セット行う。



## Stretch 2 ヒップロール

仰向けの状態で両膝を直角に曲げ、そのまま足を左右に倒すストレッチです。腹筋と背筋のバランスを整えながら、腰の周囲の筋肉を鍛えます。

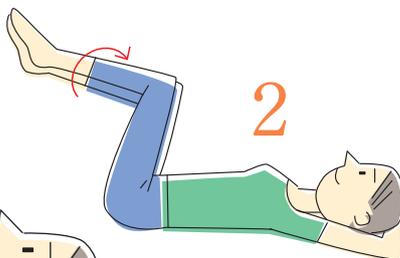
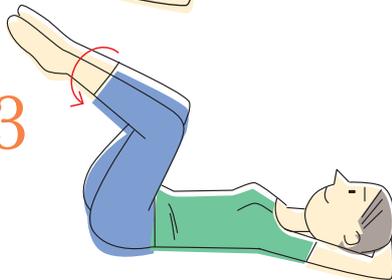


1 仰向けになり、両足をそろえて上げ、そのまま膝を直角に曲げる。息を吸う。

息を吸いながら、1の状態までゆっくり戻す。左側も同様に行う。

左右それぞれ3回を目安に繰り返す。

3



2

膝の角度を保ったまま、息を吐きながら両足を右にゆっくり倒す。

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)



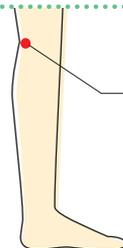
実は腰には立っている時よりも、座っているときの方が多く負担がかかります。さらに良くない姿勢で長いデスクワークが続くと、腰痛の原因に。普段から良い姿勢を保つための腹筋や背筋などの腰回りの筋肉を鍛えましょう。

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提案。『整形外科医がずっと教えてきたかたがたの体の整え方』『実はスゴイ！大人のラジオ体操』（ともに講談社）など、著書多数。

## プラスα 「腰」に効くツボ 委中

膝の裏の中央にあるツボです。親指でゆっくりと力を入れ、そのまま30秒程指圧します。痛みが激しい場合は、そっと押さえるように指圧してください。ぎっくり腰のような急な腰痛に効果があるほか、膝に痛みがある時にも効くツボです。



委中  
(いちゅう)