



腰痛の予防・軽減

働く世代を悩ませる腰痛。

予防・軽減して、毎日快適に過ごしましょう。



指導・監修
中野ジューズ修一
フィジカルトレーナー
米国スポーツ医学会認定
運動生理学士

筋トレ ダイアゴナル

背中と腰の筋肉
(体幹)を鍛える

目標回数 ①～②を左右各 5回×2～3セット

- ① 床に手足をつき、片足のひざを持ち上げる。
ひざと反対側のひじと近づける。

背中丸める



伸ばすときに
息を吐き、
戻すときに
息を吸う。



反動をつけて伸ばすと
腰を痛めるので NG!

- ② 近づけた足と手を、ゆっくりと伸ばしていく。



筋トレ クランチ&レッグエクステンション

お腹とももの前側の
筋肉を鍛える

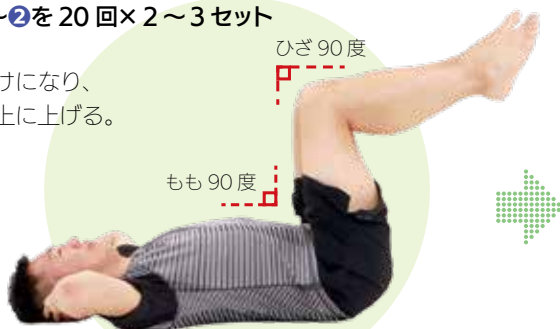
目標回数 ①～②を 20回×2～3セット

- ① 仰向けになり、
足を上に上げる。

ひざ 90度

もも 90度

手は頭の後ろに



- ② ゆっくり 4カウント
で上体を上げながら、
肩甲骨が床から離れる
まで、ひざを垂直に伸
ばしていく。

ももの前にぐっと力を入れる
と、上体が上がりやすくなる



ストレッチ 腰を伸ばす or 腰を反らせる

どちらか選んで

目標回数 20～30秒×2～3セット

腰を反らせるストレッチ

うつぶせになり、
ひじを肩の真下
に置く。
上体を持ち上げ、
その体勢を維持
する。



このポーズで痛みがある人は NG。
右の腰を伸ばすストレッチを選択し
ます。

腰を伸ばすストレッチ

呼吸は
自然に。



仰向けになり、両ももの
裏側をつかみ、ひざを引
き寄せる。

このポーズで痛みがある人は
NG。左の腰を反らせるス
トレッチを選択します。

日常の健康管理も大切です

腰痛の予防・軽減には、上記の筋トレやストレッチに加え、
十分な睡眠、ストレスの軽減、バランスのとれた食事、休日を
利用した疲労回復・気分転換なども有効といわれています。
日常の健康管理で、快適な毎日を過ごしましょう。

- *痛みがあるときは、運動を控えま
しょう。
- *通院中の方は、主治医に許可を得
てからトレーニングしましょう。
- *目標回数は、目安です。まずはで
きる回数から始め、徐々に増やし
ていきましょう。