

# 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。

**【注意】**腰痛のある方は、無理のない範囲で行いましょう。

今回も前号に引き続き、家でくつろぎながらできるエクササイズを紹介합니다。ストレッチには腰痛予防はもちろん、一日の疲れを回復させる効果もあります。

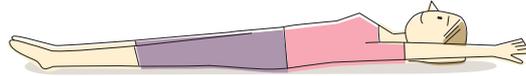
# 家庭でできるエクササイズ

## Stretch 1 ロールアップ&ダウン

仰向けの状態から、ゆっくり起き上がるストレッチです。

ゆっくりと上半身を起き上がらさず、体幹を支える腹筋全体を鍛えて腰痛を予防する効果があります。

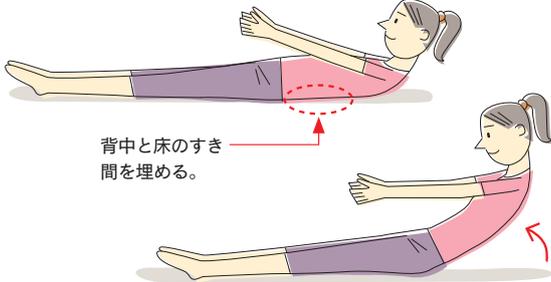
1 仰向けの状態で、両手を頭の方へまっすぐ伸ばしながら息を吸う。



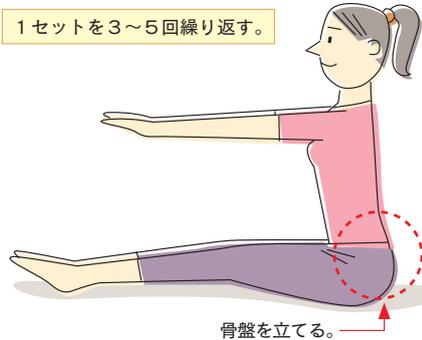
2 両手を前に伸ばし、床から背骨を一つずつ持ち上げるようなイメージで起き上がる。ポイントは、背中と床のすき間を埋めること。そして、息を吐きながら、ゆっくりと起き上がる。

3 起き上がった後、最後に骨盤を立てるように姿勢を正す。次に3→2→1と逆の動作を行う。

1セットを3~5回繰り返す。



背中と床のすき間を埋める。



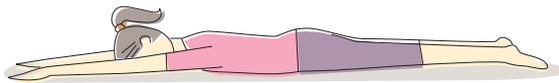
骨盤を立てる。

## Stretch 2 スーパーマン&スイミング

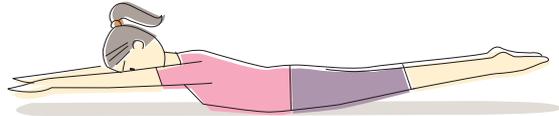
床にうつぶせになって手足を伸ばす「スーパーマン」のポーズで、背部の筋力を使ってバランスを取りながら手足を浮かせるストレッチです。

手足を交互に動かす「スイミングのポーズ」を行うことで、腰周りの筋力をさらに高める効果があります。

1 床にうつぶせになって両腕を伸ばす。

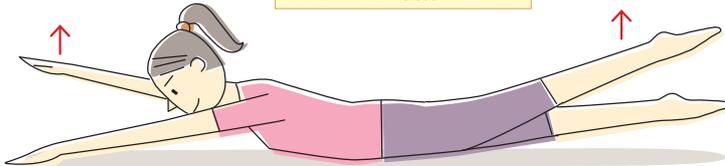


2 両腕と両足を床から浮かせ、「スーパーマンのポーズ」になる。



3 ②のポーズのまま、右腕と左足を反らせて「スイミングのポーズ」になる。反対側も同様に、左右交互に行う。

1セットを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)



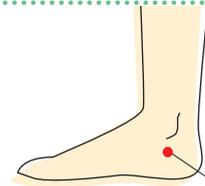
腰はお腹と背中周りの筋肉で支えられています。これらの筋肉が弱いと、姿勢をコントロールできず痛みにつながります。無理のない運動で、腰椎を支える筋肉を鍛えていきましょう。

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たかった医者いらずの体の整え方』『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 金門

外くるぶしと足底の中間にあるツボです。親指を垂直に当て、ゆっくりと力を入れながら押しもみます。これを3~5回繰り返してください。デスクワークが長時間続いた後などにこのツボを刺激すると、血行が良くなり腰痛のほか肩こりにも効果があります。



金門  
(きんもん)