

リレー連載  
こころいふ健康塾

# おうちでできる 腰痛予防エクササイズ

今号は  
理学療法士が  
お伝えします



理学療法士 瀬戸川 啓

## 姿勢を改善して腰痛を予防しましょう

背中が丸まってしまう「猫背」や、腰が反った状態になる「反り腰」など姿勢が悪い状態では、背骨にゆがみが生じて、腰骨や腰骨の関節、椎間板などにストレスがかかりやすくなります。腰の柔軟性を改善し、腹筋・背筋をバランスよく鍛えることで、正しい姿勢を維持しましょう。また、体重を適切に管理して肥満を防止することも、腰痛予防には大切です。



### 姿勢をチェックしてみましょう

壁にかかとをつけて立ち、後頭部、肩、おしりを壁につけます

壁と腰の間に、どれくらい隙間があるか確認しましょう

- 手のひらが入る → 正常
- 握りこぶしが入る → 反り腰の可能性あり
- 手が入らない → 猫背の可能性あり

### 腰の柔軟性を改善する体操

- ① 手とひざをついて四つんばいになります。



- ② 頭を下げながら、おなかを天井に向かって引き上げ、背中を丸めます。



- ③ 頭を上げながらおなかをゆっくりと下げ、腰を反らします。



### 腹筋・背筋をバランスよく鍛える体操

- ① 四つんばいの姿勢から、左腕をまっすぐ前に上げ、深呼吸を3回。元に戻して、右腕も同様に。



- ② 左脚をまっすぐ後ろに上げ、深呼吸を3回。元に戻して、右脚も同様に。



- ③ 慣れてきたら、左腕と右脚を同時に上げると効果的です(反対側も同様に)。



それぞれ5～10回を、1日2回行いましょう

腰痛には、内臓や脊椎せきついの病気などが原因のものもあります。じっとしていても痛む場合や、だんだんひどくなっていると感じる場合は、早めに医療機関を受診しましょう。