

腰痛

らくらく

体操

監修・指導：武井正子

順天堂大学名誉教授

日本フェルデンクライス協会会長



腰痛 らくらく体操

無理なく毎日続けることが大切です！

腰痛の予防と改善には、よい姿勢を意識し、快適に運動して筋力を低下させないこと。そして、血液の循環を改善して、疲労をできるだけ速やかに回復することが大切です。

キーワードは『気づき』。

日常生活で気軽に取り組める運動を紹介します。習慣になっているからだの使い方に気づき、自然に無理なくからだを動かす方法を身につけていきます。体調に合わせて、無理をせず、少しずつ継続してください。

体操を行う時の注意！

- ①無理をしない。
- ②呼吸を止めない。
- ③痛みのない範囲で行う。
- ④からだの動きの連携に気づけるよう、小さく、ゆっくり始める。
- ⑤機械的に繰り返さず、適度に間をとる。

この体操を行なう時には、必ず医師の指導を受けてから行なうようにして下さい。



I N D E X

朝	おはよう体操　タオル体操　キッチンでバランスアップ体操 通勤時間に足ぶみ体操.....	P4 ~ P11
	デスクワークの合い間にしなやかなびのび体操　家事の合間や休日 によい姿勢で軽快に歩きましょう.....	P12 ~ P19
夜	簡単おふる体操　おやすみ体操.....	P20 ~ P23



目覚めた時、腰の周りがこわばったように感じることはありませんか？
全身をストレッチし、さわやかな気分で起き上がりましょう。

1

右の足首を外側に倒し、ゆっくり膝をまげ、膝を立てます。
そのまま足を滑らせて膝を伸ばしストンと力を抜きます。



2

両膝を立て、右足でゆっくり床を押すと、右の骨盤が少し上がります。
左右交互に足で床を押し、骨盤をゆりかごのように揺らします。



呼吸にあわせてゆっくりと、骨盤をゆりかごのように揺り動かし、

- 3 天井の方に両手を上げます。右手が上から優しく引き上げられるように腕を伸ばします。同時に右足で床を押し、次に左そして右...と小舟のように交互に揺らせます。



右、左2回ずつ
交互に4回

楽に起き上がる時のポイント

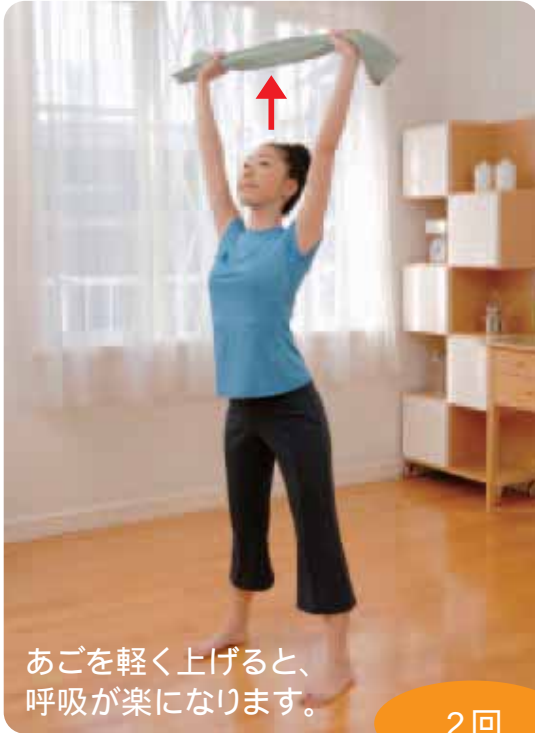
左膝を立て、足で床を押しながら、左手を天井方向から右の方に伸ばし、頭とからだを転がすと、楽に起き上がることができます。無理せず、転がって起きる方法を知っておくと便利です。





たった2分の体操でも、毎日つづげるとからだが軽くなり、腰痛予防に

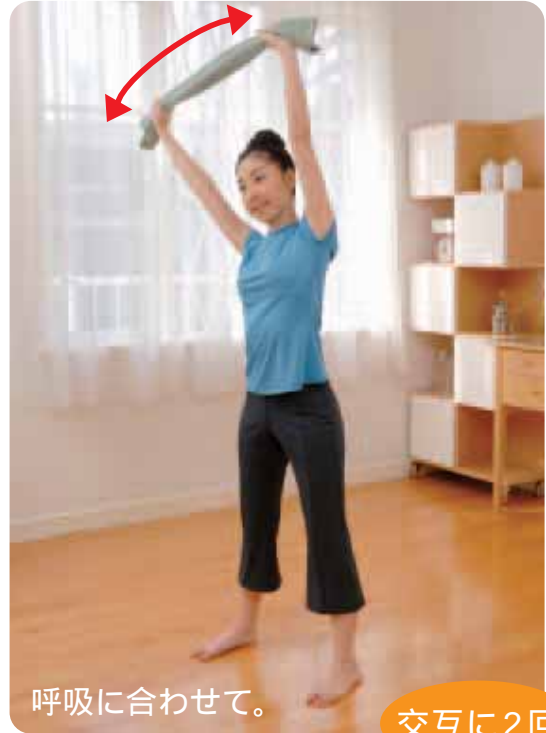
1 両手を上げて深呼吸。



あごを軽く上げると、呼吸が楽になります。

2回

2 タオルを引きながら、体側のストレッチ。



呼吸に合わせて。

交互に2回

3 タオルを引きながら、からだをひねります。



膝は軽く緩めて。

交互に2回

4 つま先を上げて、かかとをつける。



交互に4回

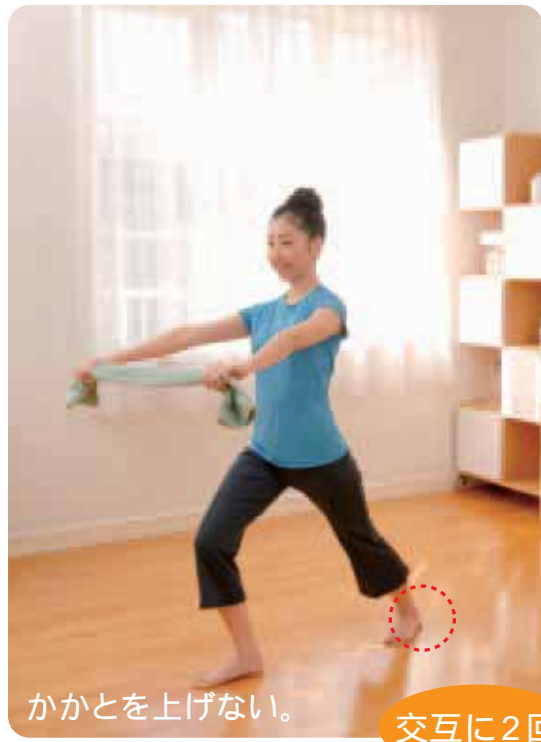
効果的です。

5 足踏み3回+膝上げ。



セットで
交互に4回

6 右足を大きく踏み出して左脚のストレッチ。



かかとを上げない。

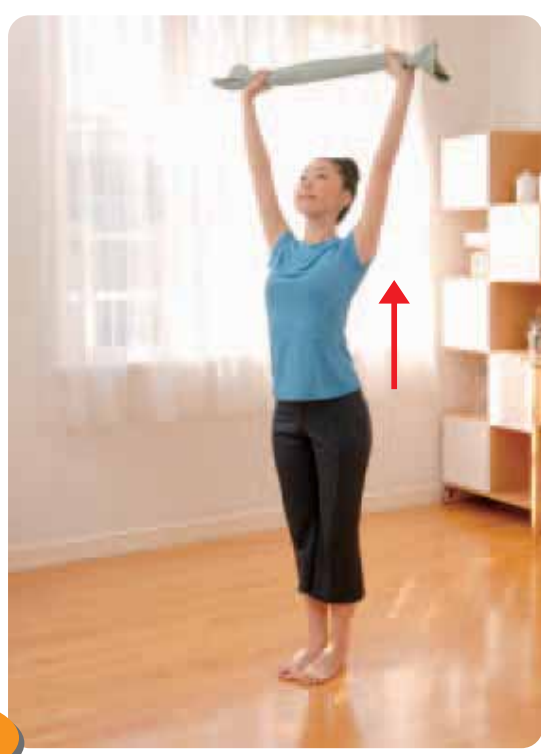
交互に2回

7 タオルで「もも」、「膝」、「すね」と叩きながら前屈して、背中をリラックス。



2回

ゆっくり起き上がって深呼吸。





いつも同じ手で荷物を持つ、同じ肩にショルダーバックをかけるなど、からだの片寄った使い方は、腰痛の原因になります。

日頃の体重のかけ方や姿勢に気づき、バランス能力を改善することで、腰痛を予防し、楽に動けるようになります。

1 お腹を軽く引き締めて、背筋を伸ばし、よい姿勢を。



2 頭が引き上げられるようにして、かかとを上げ、ゆっくりとつま先立ち。



8回

3 両足を開き、交互に片足にゆっくり全体重を乗せる。



交互に8回

4 足幅を狭くし、右足に体重を載せて膝を伸ばし、左足を上げます。左右のバランスが良くなります。



交互に8回

体重の片寄りが腰痛の原因にも...

いつも同じ足に体重をかけて立っていませんか？

腰痛の原因は、習慣になっているからだの使い方、例えば、いつも同じ手でカバンを持つ、いつも同じ肩にショルダーを架けるなど、片寄ったからだの使い方が、腰痛の原因になっているかもしれません。

悪い例



体重の片寄り



座席に深く腰かけ、背すじを伸ばします。わずかな時間を有効利用
デスクワークが多いと、血行が悪くなり、エコミークラス症候群になり

① 足先をしっかり上げておろします。



交互に8回

下肢の血行をよくし、むくみを解消します。また、すねの筋力をアップしつまずき防止にも効果的。

② かかとを上げておろします。



8回

①と同じように血行をよくします。ふくらはぎの筋力をアップして、歩く時の推進力をつけます。

エコミークラス症候群

旅行などで、長時間座ったままで足を動かさないでいると、足の静脈に血の固まりができてしまい、その血の固まりが肺に詰まって、重傷の場合は命が危険になる場合があります。

して、足腰の筋力をアップし、よい姿勢を保ちましょう。
かねません。下肢の血行を改善し、筋力アップをしましょう。

- 3 片足で床を押しながら、反対の膝を上げます。



交互に8回

大腿や骨盤周辺を動かして、血行をよくし、足腰の筋力の低下を押さえます。

- 4 両膝をしっかりつけて、両足を持ち上げます。



8回

腹筋や骨盤底筋などの筋力をアップします。足を上げた時、息を吐きます。



デスクワークの合い間にしなや

パソコンなどのデスクワークは、頑固な肩こりや腰背痛の原因になり、足で床を押し、坐骨、背骨、肩甲骨、頭などを連携させ、上半身をしな

体側しなやか体操

1 椅子に浅めに腰掛けます。



2 左の坐骨の下に手を入れ、左足でゆっくり床を押し、坐骨が上がります。背骨の動きを意識します。



3 左足で床を押し、坐骨が上がったら、頭を左に倒します。左右に背骨がしなやかにわんきょくします。



かのびのび体操(膝を直角にまげて、足の裏が楽に付く椅子を使いましょう。)

まず、30分に1度、椅子に座ったままで、やかに動かしましょう。

背中のかのび体操

1 おへそを覗くように背中を丸めて、息を吐きます。



2 両足に体重をかけながら背筋を伸ばすと、からだ引き上げられます。



3 両足に体重をかけながら上体を倒すと、骨盤が楽に上がり、スムーズに立ち上がることができます。



このような座り方は、からだのバランスを悪くし、腹筋や背筋を弱め、姿勢を悪くし、腰痛の原因になります。



連携動作で、ふりむき体操

1 頭を動かし、どこまで振り向けるかチェックします。



2 左手を額に、右手を後頭部において、手でそっと頭を動かしながら、からだを捻ります。



交互に4回

3 ゆっくり右膝を前に軽く押し出し、同時に左の肘を後ろに引きます。



交互に4回

4 右膝を前に押し出し、左肘を後ろに引いて、ゆっくり頭をまわし、目の動きも連動させます。



交互に4回



腹這いになったり、四つ這いになったりして、
背骨や骨盤をほぐしましょう。

ワニ体操

- 1 うつ伏せになり、膝を床から離さないようにゆっくり曲げて伸ばします。



交互に4回

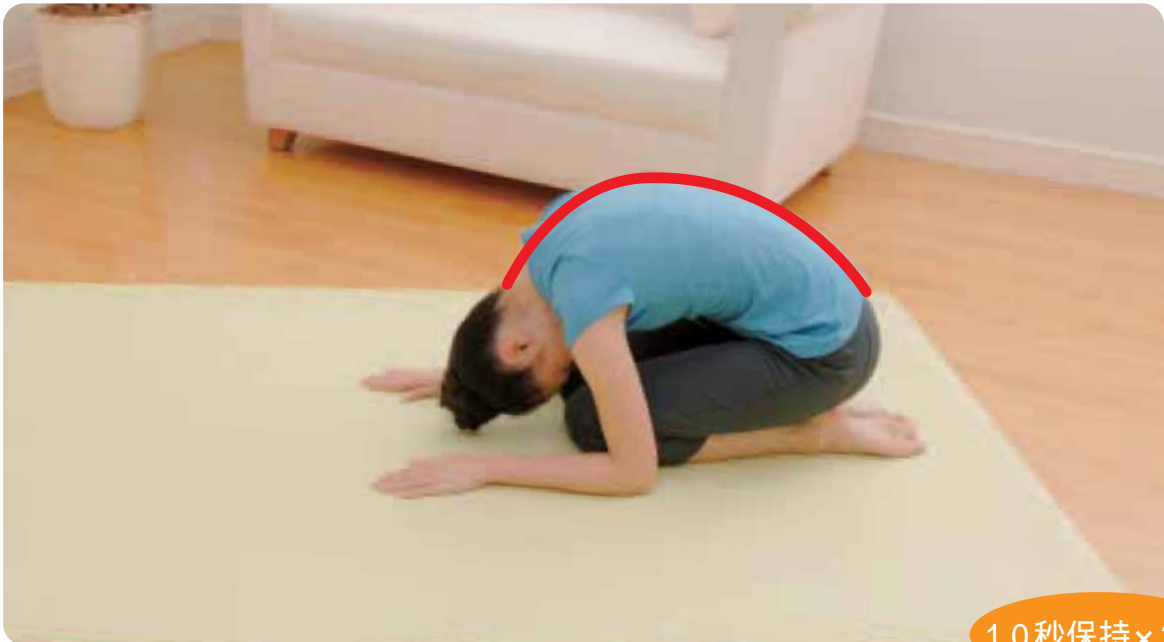
- 2 頭を動かし、肩越しに膝を見るようにして、背骨をしなやかに動かします。反対でも同じように行います。



交互に4回

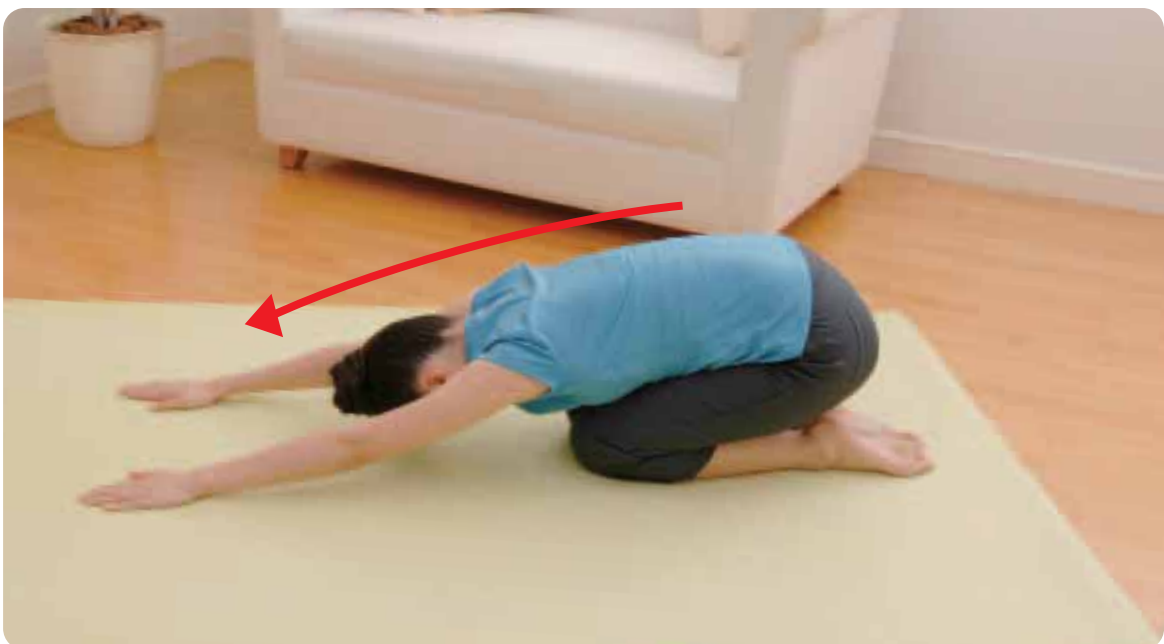
ネコ体操

- 1 背中を丸くして背骨を支えている筋肉をストレッチします。



10秒保持×2回

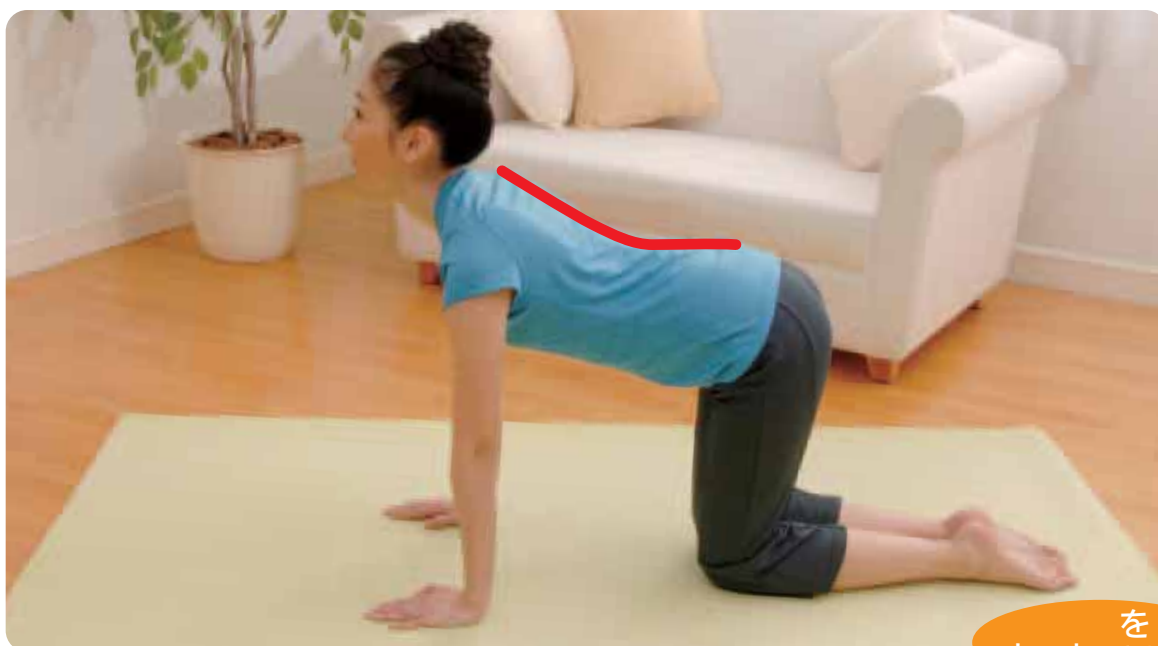
- 2 よつばいになり、手の位置を変えずにお尻を下ろします。肩から上背部のストレッチ。首・肩の疲れを解消します。



- 3 息を吐きながら、よつばいでおへそを覗くようにして背中から腰をストレッチ。



- 4 息を吸いながら、胸を張るようにして軽く頭を起こし、胸から腹部をストレッチ。



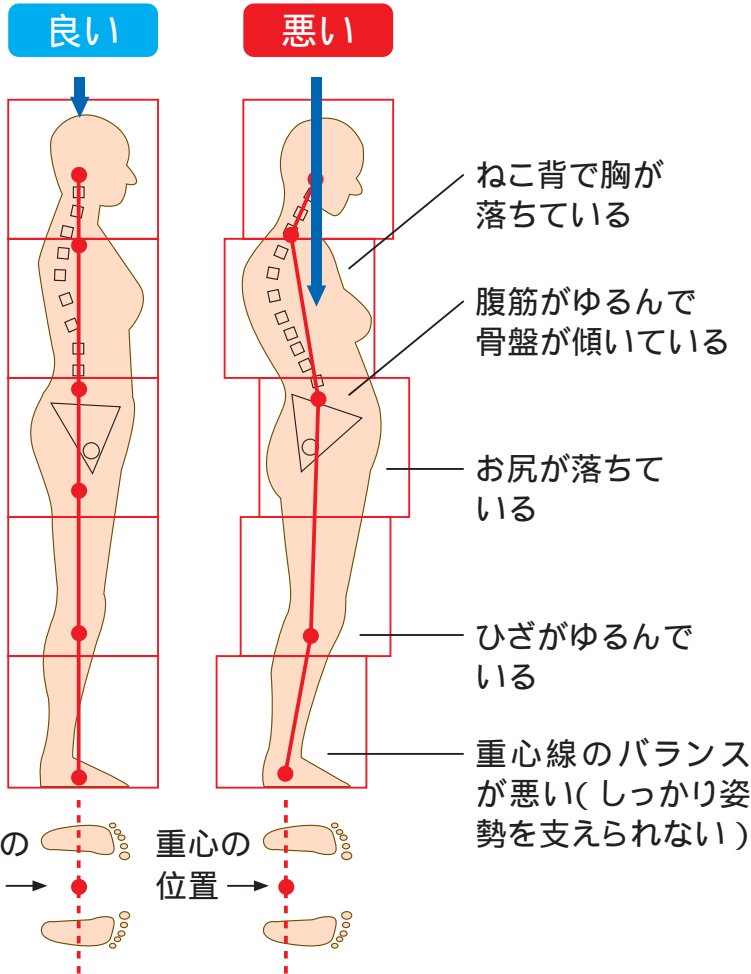
を
セットで4回



よい姿勢で軽快に歩きましょう

よい姿勢は、腰痛を予防します。からだの中心(重心の位置)は、おへスムーズに歩くことができなくなります。また、いつも同じ手でカバンや歩いている時の体重のかけ方、ヒールの高い靴、足に合わない靴など、

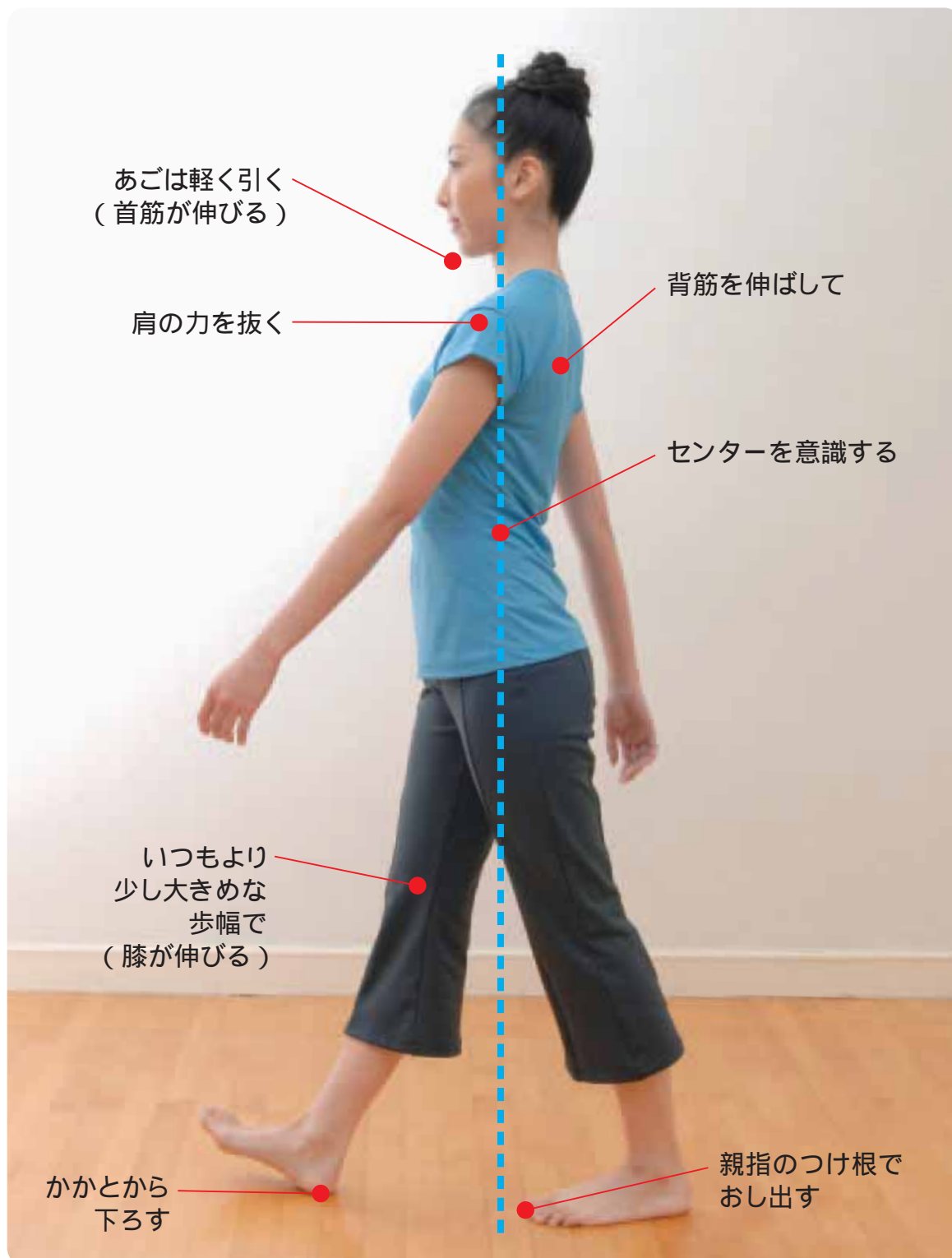
よい姿勢と悪い姿勢



姿勢が悪いと、足のかかと寄りに体重がかかり、膝が伸びず、前傾してすり足で歩くようになり、転びやすくなります。

そと背骨の間にあります。腹筋や背筋が弱ってくると姿勢が悪くなり、荷物を持ち、同じ肩にショルダーバッグをかけるなどの習慣、どれも腰痛の原因になります。

姿勢がよいと膝が伸びて歩幅が広がり、スムーズに歩くことができます。





お風呂に入ると浮力で、からだが浮きますので、浴槽に手をかけてからだを支えるようにしましょう。

- 1 浴槽に寄りかかり、左膝を曲げて抱え、腰をストレッチします。



交互に4回

- 2 浴槽に手をかけ、水の抵抗や浮力を利用して、足を交互に上げて、股関節をリラックスさせます。



交互に10回

- 3 浴槽に手をかけ、水の抵抗や浮力を利用して、下半身を少し浮かせながら腰をゆっくり交互にひねります。



交互に4回



仰向けになり、ゆっくり呼吸を整えてから、からだど床との接触をチェックわっているところ、疲れているところはどこでしょう。

1

深呼吸しながら、両手で左右に弧を描くようにして頭上に上げ、元に戻します。



2

天井の方に両手を上げます。右手が上から優しく引き上げられるように腕を伸ばします。同時に右足で床を押し、次に左そして右...と小舟のように交互に揺らせます。



ックしましょう。

- 3 左膝を曲げて、両手で10秒間かかえ、腰をストレッチします。



交互に4回

- 4 両膝を曲げ、右足の裏でゆっくり滑るようにして膝を伸ばし、ストンと力を抜きます。

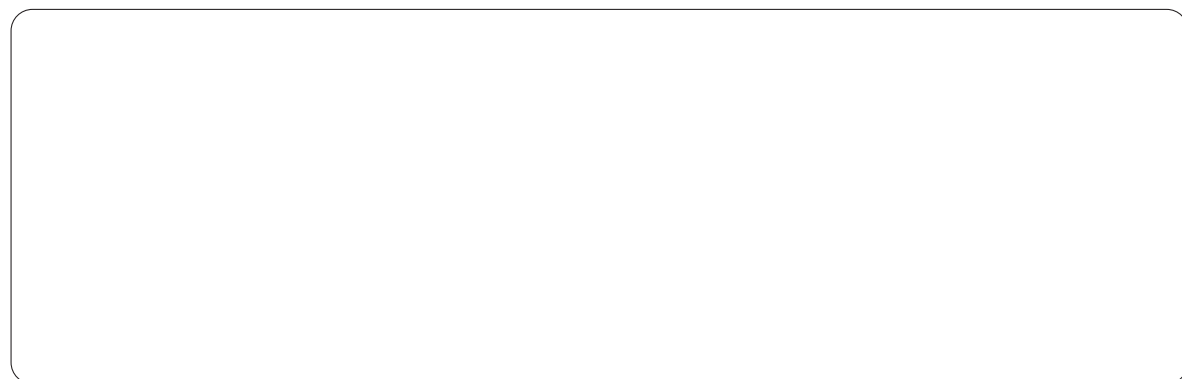


交互に4回



 **Hisamitsu**

くわしくは当院にご相談ください。



制作/発行(社)日本家族計画協会 〒162-0843 東京都新宿区市谷田町1-10 電話:03-3269-4727 本書内容の無断転載・複製を禁ず