

# 効果的な腰痛予防エクササイズ

## 1 いつやったらいいの？

・ 隙間時間に

「できるときに行く」ことが大切です。筋肉の張りや凝りは週末や月末にまとめてではなく、休憩時間や作業の合間など、その日のうちに解消する「当日決算主義」でいきましょう。

・ 定期的に

より効果を得るためには定期的に行うことも大切です。

自宅で実施する場合には、入浴後など体が温まっているときに行ったり、リラックスしやすい就寝前に行ったりすることもよいでしょう。

## 2 注意点は？

- ・ 息を止めずに、ゆっくりと吐きながら伸ばしていく
- ・ 反動・はずみはつけない
- ・ 張りを感じるが痛みのない程度まで伸ばす
- ・ 伸ばす筋肉を意識する
- ・ 20 秒から 30 秒伸ばし続ける（まずは 30 秒から始める）
- ・ 筋肉を戻すときにはゆっくりとじわじわ戻っていることを意識する
- ・ 1 度のストレッチングで 1 回から 3 回ほど伸ばす

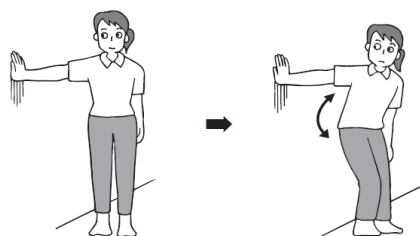
※腰痛などにより筋肉が痛むときの実施についてですが、急性期の痛みの場合は伸ばすことを控えて下さい。

回復期の痛みの場合は伸ばしても良いと考えられますが、いずれの場合についても、医師と相談するようにしましょう。

### ① わき腹・腰のストレッチング

壁の横に立ち、壁に片手をつきます。

そのまま壁側に腰を突き出し、寄りかかるようにしてゆっくりと腰を伸ばします。（左右それぞれ実施）



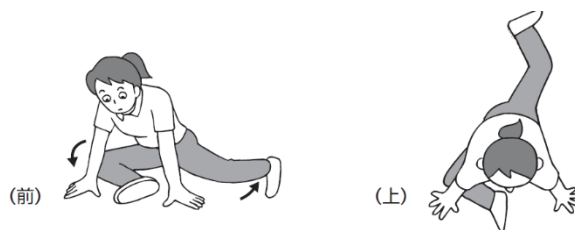
### ② お尻のストレッチング

正座から横座りし、前脚の膝を外に開いてお尻を床に落とします。（膝の角度は90度）

後ろに伸ばした脚の膝も外に開きます。（膝の角度は90度）

両手を床につき。上体をゆっくりと前に倒しながら、前脚のお尻を伸ばします。（左右それぞれ実施）

※上から見ると鍵十字のように脚を置きましょう



### ③ 上半身のリラックス

足を肩幅くらいに広げ、上半身を前に倒します。

上半身の力を抜いて、肩から腰を中心に小刻みにブラブラとゆすります。軽く膝をゆるめて行います。



#### ④ 太もも前側のストレッチ

横向きに寝た姿勢から上側の脚のかかとをお尻につけるようにして膝を曲げます。  
足首をつかみ、そのままうつぶせの姿勢になり、  
ゆっくりと太ももの前を伸ばします。  
(左右それぞれ実施)



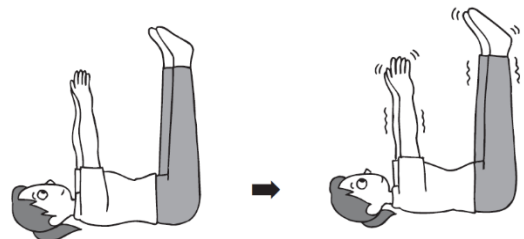
#### ⑤ わき腹・腰・背中ストレッチ

仰向けに寝て両膝を立てます。  
片方の足を反対側の脚に掛け、  
そのまま掛けた方の脚側に倒します。  
(左右それぞれ実施)



#### ⑥ 上肢・下肢のリラックス

仰向けに寝た状態で、両腕、両足を  
天井に向けて伸ばします。  
そのままブルブルと小刻みにゆすります。



腰痛はからだのゆがみ、筋肉の緊張度、腹筋力など様々な要因で発症します。

今回は、筋肉の緊張をゆるめるストレッチをご紹介しましたが、正しい姿勢で作業をしたり、筋力トレーニングを行うことも腰痛予防に効果的です。

ご興味のある方はぜひ、実施してみてください。

#### 【引用・参考文献】

介護業務で働く人のための腰痛予防のポイントとエクササイズ（中災防）



産業保健サービス株式会社