

腰痛でお悩みの方へ

腰痛体操



旭川医科大学整形外科学教室
脊椎グループ

目次

腰痛体操処方欄	1
腰痛とは	2 3
I. 体幹、下肢の筋肉を柔軟にする運動	
I-①	4
I-②	5
I-③	6
I-④	7
I-⑤	8
I-⑥	9
II. 骨盤の傾きを減らし、腰椎のそりを減らす運動	
II-①	10
II-②	11
III. 腹筋、背筋の力を強くする運動	
III-①	12
III-②	13
III-③(③'、③'')	14 15
III-④	16
良い姿勢・悪い姿勢	
立ち方	17
座り方	17
横になり方	18
日常生活のポイント	
重い物を持ち上げる時	19
車の運転	20
靴	20
薬物療法について	21

この体操を腰痛の治療として行なう時には、必ず医師の指導を受けてから行なうようにして下さい。

腰痛体操処方欄

	I-①	I-②	I-③	I-④	I-⑤	I-⑥
I						
	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨

	II-①	II-②
II		
	⑩	⑪

☆右下の数字(白抜き)は
ページを表わします。

	III-①	III-②	III-③	III-④
III				
	⑫	⑬	⑭⑮	⑯

※特に医師からの指示がなければ、すべての体操を行なって下さい。
毎日根気強く、少なくとも3ヶ月以上続けることが大切です。
強い痛みがある場合は、痛みが軽くなってから始めて下さい。

メモ：



腰痛とは…

腰痛はヒトが2本足で立つようになってから生じ易くなったと考えられており、人類の宿命とさえいわれています。全人口の2～3人に1人は、一度は腰痛に悩むといわれていますが、多くの場合は一過性の腰痛です。

しかし、中には、急性腰痛（ぎっくり腰）をくり返す人や、慢性の持続する腰痛に悩まされる人がかなりいます。

このような腰痛を起し易い人には働く姿勢にも関係ありますが、姿勢の異常や体幹・下肢の筋肉のバランスの不良が多く見られることが指摘されています。

具体的には

- ①腰椎の前彎（腰のそり）が強くなっている。
- ②腹筋の力が低下している。
- ③背筋や下肢の筋肉の柔軟性が低下している。
- ④腰を伸ばす筋肉の力が低下し、腰曲り傾向にある。

などがあげられます。

次頁の図は脊柱を支えている筋肉と、脊柱の彎曲に影響を与えている下肢の筋肉を示したものです。

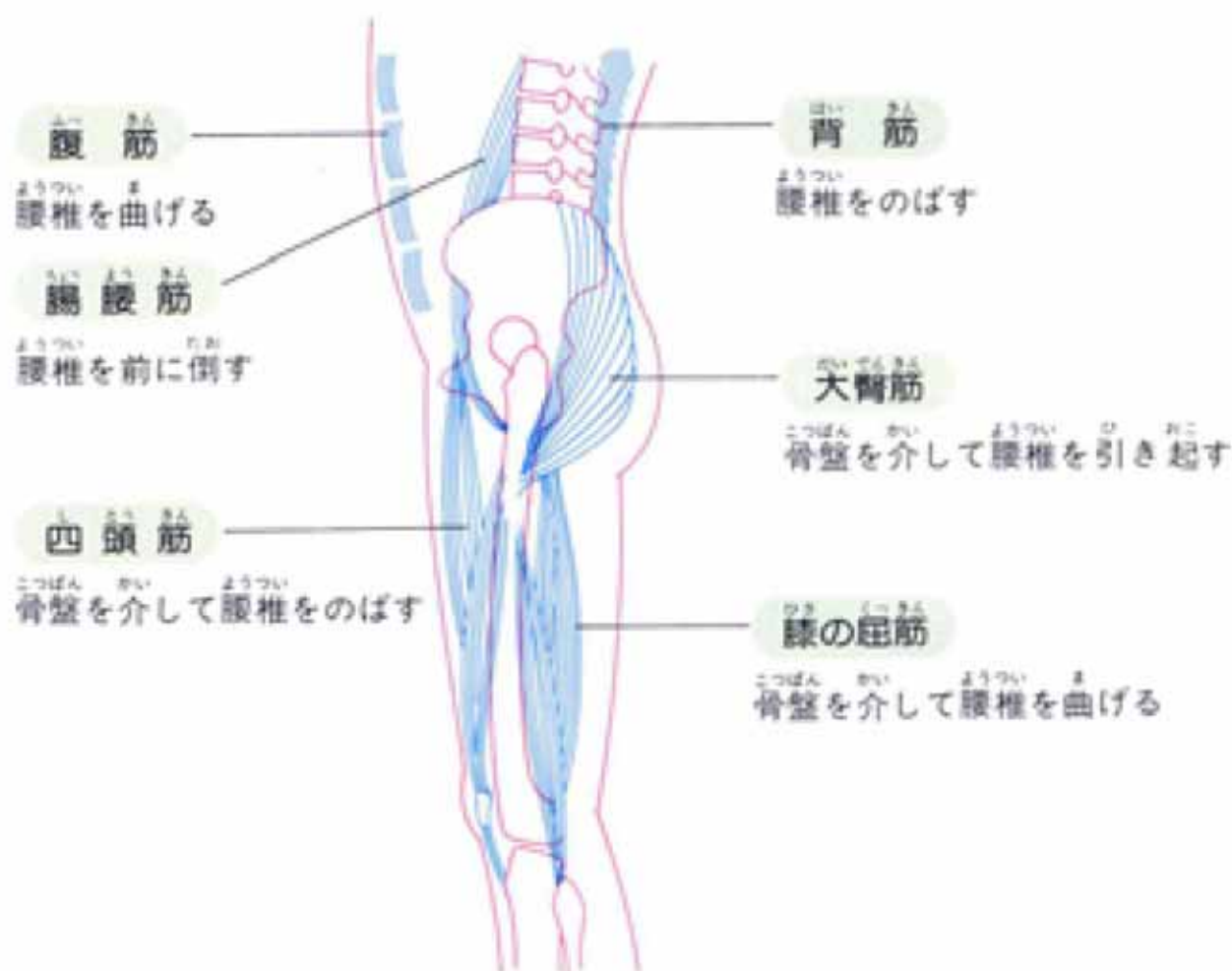
腹筋が弱くなってゆるみ、腰椎を伸ばす（後へそらす）筋肉が短くなって（背筋・腸腰筋・四頭筋・膝屈筋）が緊張すると、腰椎の前彎（そり）が強くなり、腰痛を起し易い状態になります。逆に、農家の婦人に多いのですが、腰を伸ばす筋力の方が弱くなり、腰まがりの傾向が出ても腰痛を生じます。

また、腹筋と共に、背筋の力も低下していることが多く、腰椎を支える力が全体に低下しています。

これらの不良姿勢、筋肉のアンバランスを治す目的で次のような運動を行ないましょう。

- I. 体幹・下肢の筋肉を柔軟にする運動
- II. 骨盤の傾きを腰椎の前彎（そり）を減らす運動
- III. 腹筋・背筋の力を強くする運動

また、歩くことは腰のために大変よい運動になるので、出来るだけ歩きましょう。



I

たいかんかし じゅうなん 体幹、下肢の筋肉を柔軟にする運動

I-①

●両手で膝をかかえ込み、背中を丸くします。

(10秒間×2回)



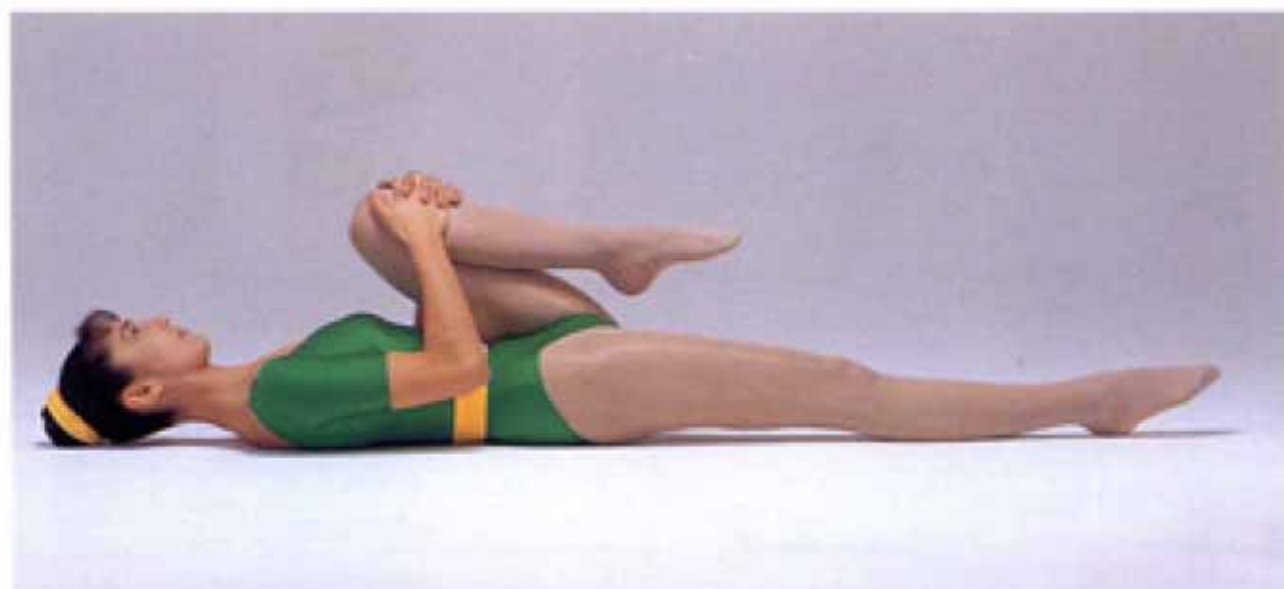
目的

ほいきん じゅうなん
背筋を柔軟にし、腰椎前彎をへらしめます。

※ I-①、②、③は腰椎にある神経の通路を広げることになります。

I-②

- I-①の状態から、片方の足を伸ばして床につけるようにします。
左右交互に行ないます。 (左右とも10秒間×2回)



目的 伸ばしたほうの足のつけ根（腸腰筋）を柔軟にします。

I-③

- 四つんばいの状態で片方の足を伸ばします。
膝とアキレス腱を伸ばして下さい。
左右交互に行ないます。

(左右とも10秒間×2回)



目的 伸ばしたほうの足の後面の筋肉（膝屈筋）を柔軟にします。

I-④

- 横向きに寝て、上になったほうの足を手でつかみ、後方へ引っばります。この時、腰がいっしょにそらないように、おなかを引きしめて下さい。左右交互に行ないます。 (左右とも10秒間×2回)



目的

腸腰筋、四頭筋を柔軟にします。

I-⑤

- 立って足を交差させた状態から両手を下げて前屈します。
この時、後の足の膝を伸ばして下さい。両手を床につけることが理想ですが、無理な場合はできるところまででかまいません。
足を左右いれかえて交互に行ないます。 (左右とも10秒間×2回)



目的

背筋および膝屈筋を柔軟にします。

I-⑥

- あおむけの状態からゆっくり腰をひねり、片足を交差させて反対側の床につけます。この時、背中を床から離さないのが理想です。
左右交互に行ないます。 (左右とも10秒間×2回)



目的

背筋、腎筋を柔軟にすると同時に腰椎の柔軟性も高めます。

II

こつばん かたむ 骨盤の傾きを減らし、ようつい 腰椎のそりを

II-①

● あおむけの状態ひざで膝をまげます。

背中を床につけたまま、お尻しつと腰を持ち上げます。

(5秒間×3回)



目的

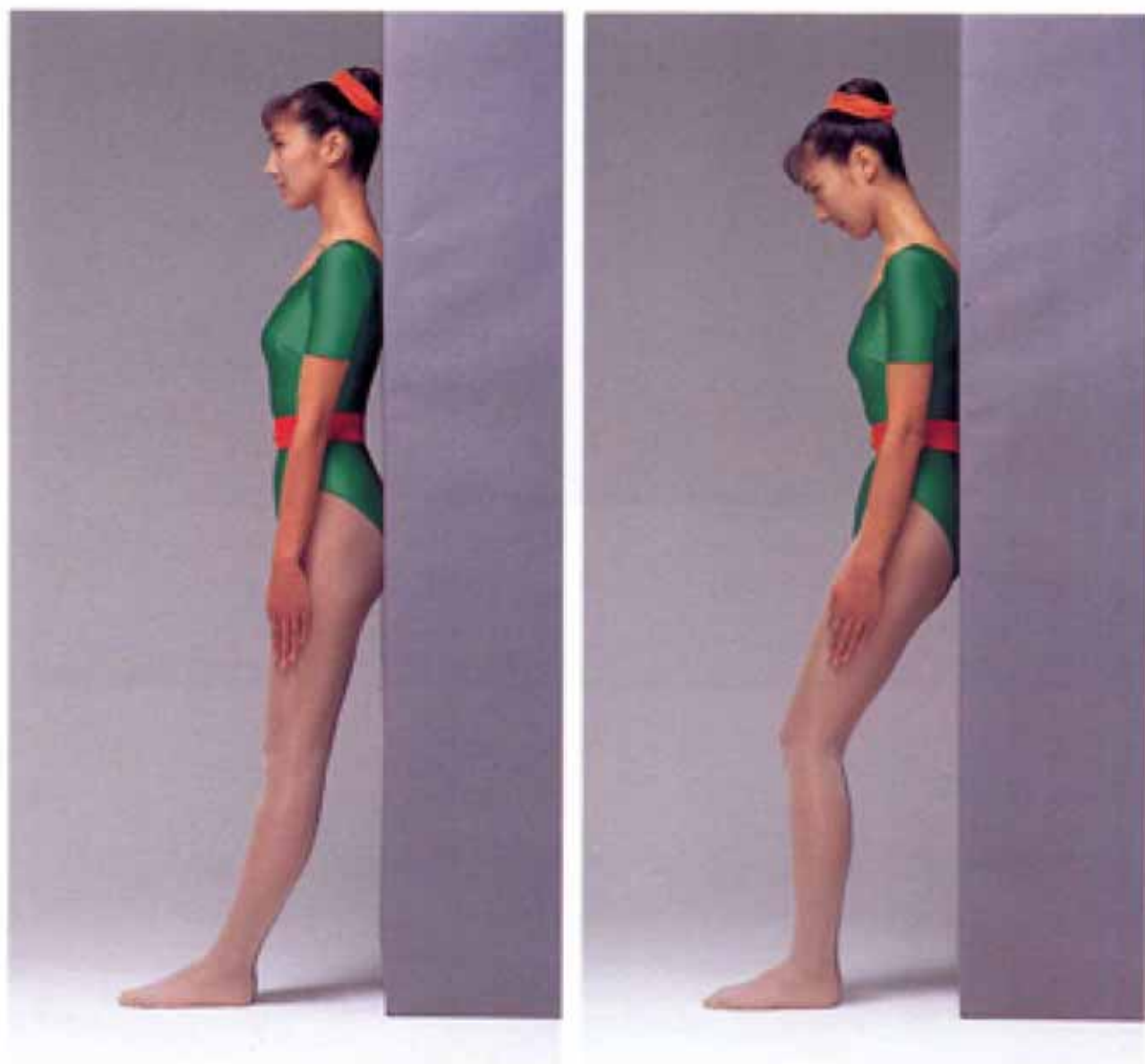
ようつい 腰椎のそりを減らします。

● 日一①、②は腰椎ようついにある神経の通路を拡げることになります。

減らす運動

II-②

- かかとを壁から20cm^{程度}位離し、リラックスして壁に寄りかかります。
おなかに力を入れて腰を壁に押しつけます。 (5秒間×3回)



目的

背筋の緊張をとり、腰のそりを減らします。

Ⅲ

ふっ きん はい きん 腹筋、背筋の力を強くする運動

Ⅲ-①

- 両手をおなかの上にあて、頭を持ち上げながらへそをのぞき込むようにします。

同時にお尻を少し浮かせるようにします。

(5秒間×3回)



目的

ふっ きん
腹筋を強くします。

III-②

- 両腕^{うで}を体につけ、両足^{あし}を伸ばしたままゆっくりと上げます。
床から10cm位上げたところで止めます。 (5秒間×3回)

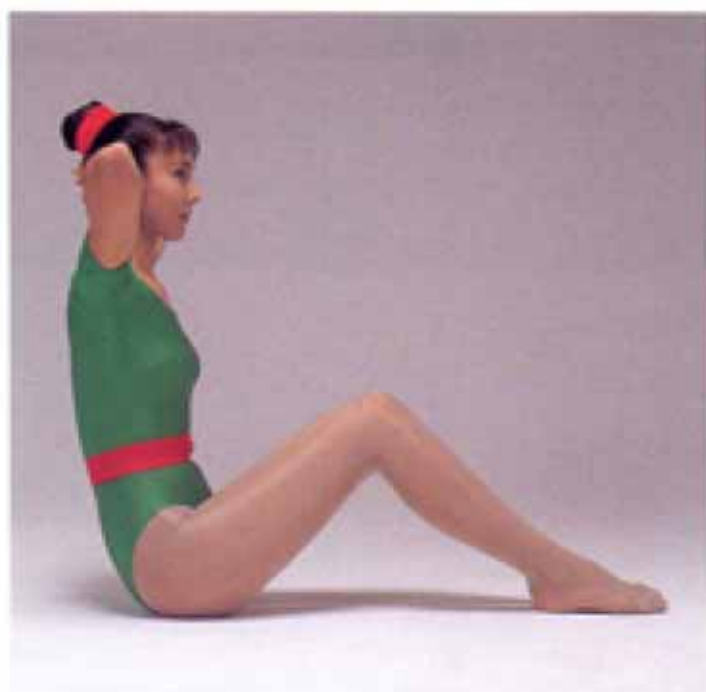


目的

ふっくら
腹筋を強くします。

Ⅲ-③

- 両膝をまげ、両手を頭の後に組んでゆっくりと起き上がります。 (10回)



目的

よつぎん
腹筋を強くします。

- ※Ⅲ-①のように起き上がれない場合はⅢ-②のように、さらにⅢ-③でも起き上がれない場合はⅢ-④のようにして行なって下さい。
Ⅲ-③でしか起き上がれない場合でも、くり返しているうちにⅢ-③さらにⅢ-④ができるようになります。

Ⅲ-③'

●両手をおなかの上で組んでゆっくりと起き上がります。

(10回)



Ⅲ-③''

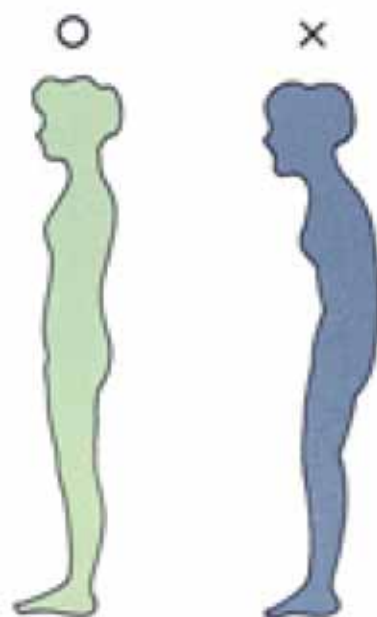
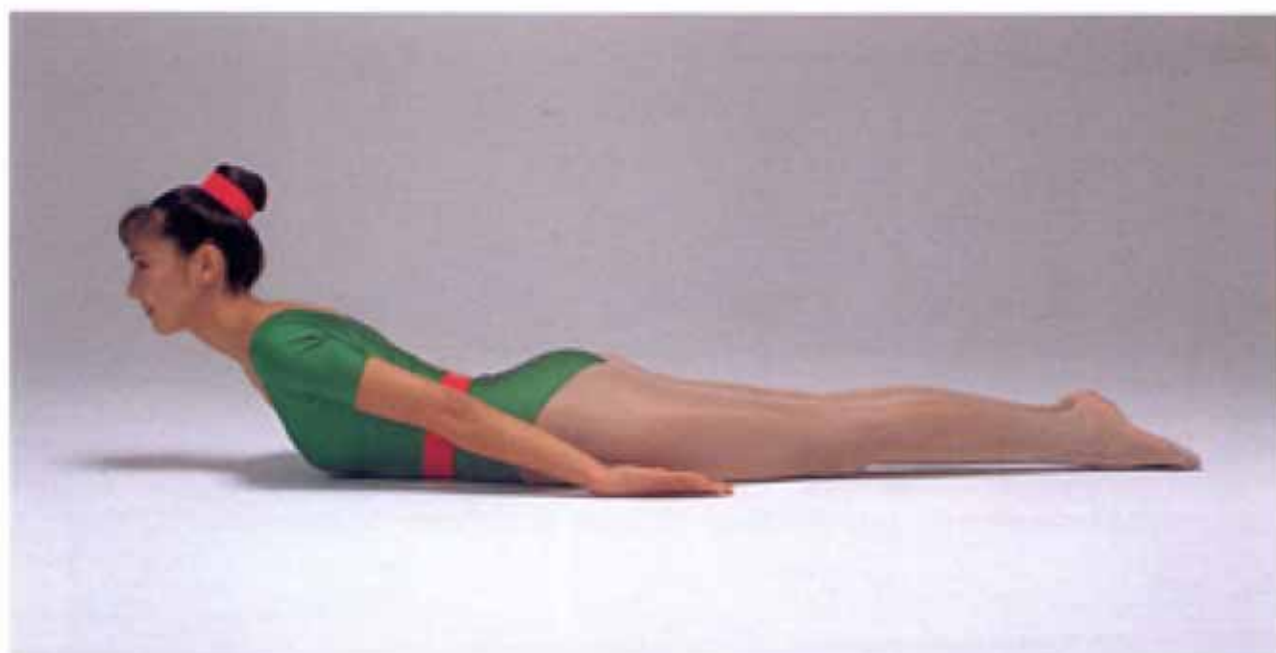
●両手で太ももをおさえ、ゆっくりと起き上がります。

(10回)



Ⅲ-④

- うつぶせの状態うつぶせで両腕うでを体につけ、上半身をゆっくりと起こします。
胸が床から少し持ち上がる程度で止めます。 (5秒間×3回)
※これがあまり出来ないときは腰曲り傾向があるのでⅠ-②、④、Ⅲ-④
の運動を充分行なって下さい。

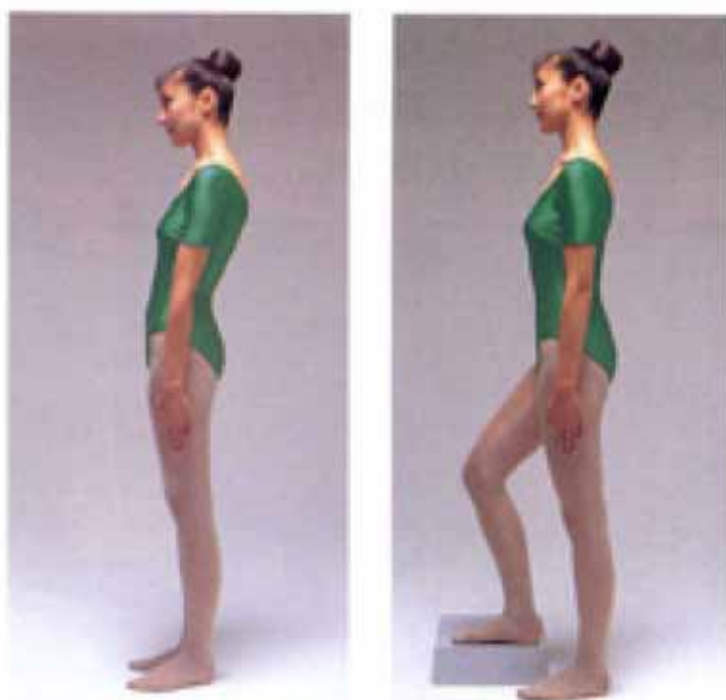


目的 ほいきん 背筋、でんきん 腎筋を強くします。

良い姿勢・悪い姿勢

立ち方

両足をそろえて長い時間立っている場合は、膝を軽くまげ、腹筋に力を入れて、腰のそり（前彎）をおさえることが大切です。その為に片足（どちらの足でもよい）を10cm位の台に上げておくのも良い方法です。



座り方

- 膝が太ももより少し高くなる位の椅子に深く座る。膝を組んでもよい。

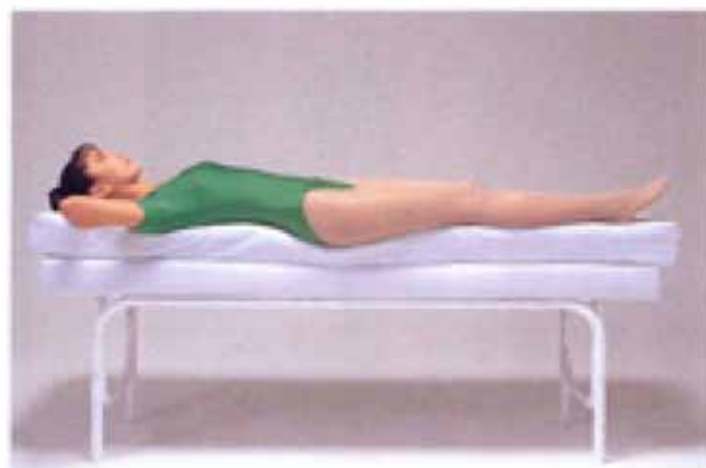


- 浅く座ると腰椎に強いまげの力が加わり、よくない。



横になり方

- あおむけになった時に腰がそっているのは、腰痛の人にとっては悪い状態です。
- 腰のそりがとれるので、腰痛の人には、膝の下へ枕を入れることをすすめます。
- 柔らかい布団に寝ると、重い臀部が沈むため、腰のそりが強くなって腰痛の原因になりますので、硬めの布団に寝るようにしましょう。



日常生活のポイント

■重い物を持ち上げる時

良い持ち上げ方

- 膝をまげ、腰をおろして持ちます。
- できるだけ体に近づけて持ち上げて下さい。
(おなかに力を入れ、腰がまがらないようにします)



悪い持ち上げ方

- 膝が伸びている。
- 体から離して持ち上げている。



■車の運転

- シートをハンドルに近づけ、膝が太ももより高くなるようにします。シートはあまり倒さず、背中を伸ばして運転しましょう。

良い例



悪い例



■靴

- ハイヒール(特に高いもの)は、腰のそりを強くするので、腰痛の人は避けましょう。

かかとの低い靴



ハイヒール



薬物療法について

腰痛は日頃の心掛けで、また腰痛体操を行なうこと
によって、予防したり、悪化を避けることができます。

しかし、腰痛がひどい時や、日常生活に支障がある
場合には、その症状に対して薬物療法を行ないます。

腰痛治療のお薬は、のみ薬・はり薬・ぬり薬等あり
ますので、医師からもらったお薬を指示通りに使用す
ることが腰痛を治す近道です。

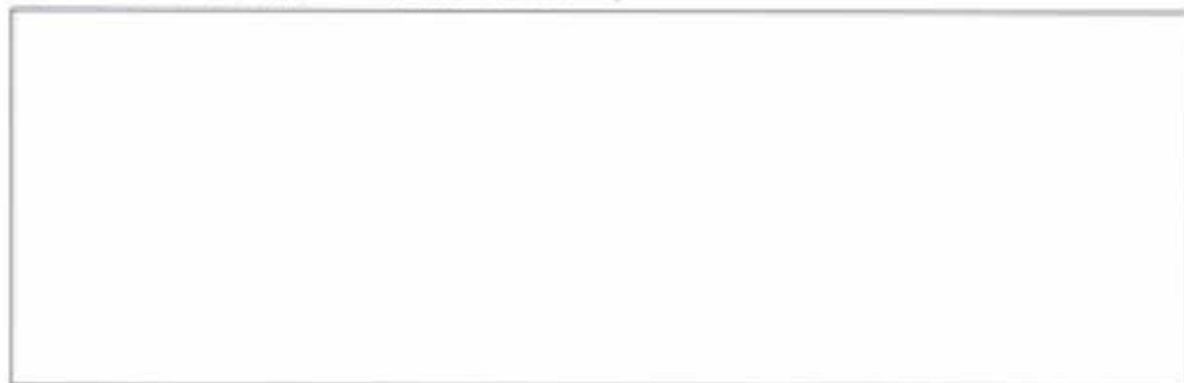
お大事に！


監修：旭川医科大学名誉教授
労働福祉事業団 総合せき損センター
院長 竹光 義治

指導：旭川医科大学整形外科学教室
脊椎グループ



◎くわしくは当院にご相談ください。



 **久光製薬株式会社**