

# 脳と身体の機能アップ!

第4回

## 『腰痛予防機能改善体操』

### ステップ① 腰・背中のほぐし

椅子に浅く腰掛け、背もたれに寄り掛かります。両脚を膝から左右に揺らします。骨盤も一緒に揺れるのを感じましょう。



### ステップ③ 骨盤周りの筋肉をストレッチ

骨盤を起こし、背を伸ばして座ります。片脚を前に出してかかとをつけます。息を吐きながら上体を倒し、吸いながら戻します。太ももの裏側やお尻が気持ちよく伸びるところまで倒しましょう。左右の脚を10回ずつ行いましょう。



### ステップ② 骨盤を動かす

骨盤を起こし、脚幅は腰幅に開いて座ります。骨盤を後ろに倒す・起こす、を繰り返します。倒すときは息を吐きながらおへそを凹ませるように。起こすときは息を吸いながら背を伸ばすように。10回程度行いましょう。



### ステップ④ 体幹の力をつける

上体が背もたれに寄り掛かるようにして椅子にやや浅く腰掛けます。両腕を胸の前で交差させ、お腹に力を入れます。息を吐きながら上体を起こし、吸いながら戻します。10回程度行いましょう。



ステップ1を行う前とステップ4を行った後で立位の前屈を行い、比較してみましょう。腰や背中が楽になり、前屈しやすくなったのを実感していただけます。

### 座りっぱなしの時間を少なくすることが腰痛予防の第一歩

日本人の座位（座っている）時間は世界20か国の中で最も長く、生活の中で座位時間が長いと寿命や肥満など様々な健康問題が発生する事がデータで報告されています。

実は立位よりも座位の方が脊柱の椎間板にかかる圧力が高い（1.4倍）のです！

また座位の時間が長いと、姿勢やバランスを保つための体幹や下肢の筋肉（抗重力筋）の働きが弱くなります。姿勢の悪化や同一姿勢が続き、腰周りの筋肉が緊張する事が腰痛の原因の一つと言われています。座りっぱなしの時間が続いたら、時々（例えば30分毎に）立って歩いてみたり、ストレッチなどの体操を行ってみましょう！



こころ・からだ・すこやか体操企画 石井 誠

健康運動指導士・介護予防主任運動指導員・シナプソロジー®アドバンス教育トレーナー・いきいき・のびのび健康づくり協会講師。

兵庫県西宮市を拠点に、関西一円でフィットネスクラブから介護施設まで様々な年代の方に運動指導を行う。エアロビクスからヨガ、筋力トレーニング、肩こり腰痛予防体操、介護予防体操まで幅広く提供。また、指導者養成の研修や自治体や企業などの健康セミナーなど講師活動も行っている。学生時代は体重が最大で83キロの肥満で運動が大嫌いだった経験から、運動が苦手な方の気持ちに寄り添った指導を心掛けている。

こころ・からだ・  
すこやか体操企画HP

<https://www.sukoyaka-taiso.com/>  
(今回の体操の動画もあります)

いきいき・のびのび健康づくり協会  
『ボディキネシス』HP  
<https://www.ikinobi.org/>

