

脳と身体の 機能アップ!

第4回

『腰痛予防機能改善体操』

このコーナーは記憶機能向上・集中力アップ・爽快感向上などの脳の機能向上が実証されているエクササイズ『シナプソロジー®』と肩や腰、膝などの動きが楽になる機能改善体操『ボディキネシス®』を紹介します。この体操で脳シャキッと！身体スッカリ！の日々を過ごしましょう。

今回は、腰痛予防の機能改善体操『ボディキネシス®』を行います。座りっぱなしの姿勢が続き、重だるくなりやすい腰や背中周り。骨盤周りの筋肉の緊張をほぐし、ストレッチなどを行う事で、腰痛予防や姿勢改善が期待できます。痛いところは無理に動かさず、気持ちよく動かせる範囲で行いましょう。

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、骨盤も一緒に揺れるのを感じましょう。

力を抜いて上体を倒します。肩を交互に上下に揺らし、背骨がグルグル回っているようなイメージで行いましょう。



自然な呼吸で行います

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。



心地よく動ける大きさで行いましょう



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。

背中を丸めないように、脚の付け根から上体を倒すようにしましょう



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かけます。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。

腰が反ったり、顎が上がらないようにしましょう



深く腰掛けると強度を下げることが出来ます



ポイント!

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した。

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）の動きが弱くなります。姿勢の悪化や同一姿勢が続く、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で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だけから、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/>

