

介護・看護の業務に携わっている皆さま向け  
月刊「腰痛さよならストレッチ」



青葉台の整体&ヨガサロン  
スマイルボディ

腰痛の多くは、**骨盤や骨格の左右のバランスが歪む** ことにより生じます。

その骨盤や骨格が歪む原因は、**筋肉の緊張**(硬直して縮むため) です。

腰痛さよならストレッチは、腰痛に関連の深い **緊張した筋肉をほぐす** ものです。

## 「布団やベッドで簡単に出来るストレッチ」

「痛くない、やり方が簡単、準備が面倒でない」ストレッチでないと、毎日続けられません。

そこで今回は、腰痛に効く、就寝時や起床時に**布団・ベッドで簡単に出来るストレッチ** を5つご紹介します。

順序

**就寝時** ①→②→③→④→⑤ 「起きた体勢」で始まり「就寝する体勢」で終わる

**起床時** ⑤→④→③→②→① 「就寝した体勢」で始まり「起きる体勢」で終わる

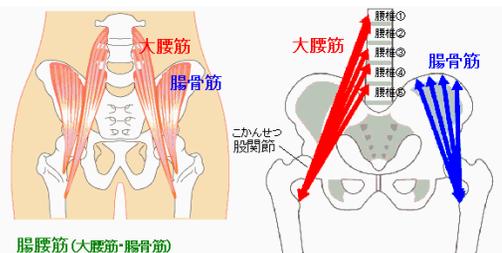
### ① 太もも内側つけ根(腸腰筋)のストレッチ



腸腰筋は、腰骨や骨盤と太もものつけ根近くの骨をつないでいる筋肉です。

この部分が運動不足や疲労などで血行不足になると、収縮して腰骨や骨盤が引っ張られ、左右差が生じ、体が歪み、腰痛に繋がります。

体の深い場所にあるためマッサージなど外からのアプローチが困難なので、**このストレッチ**



最初は 10 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ1回伸ばします。慣れたら、20~30 秒間姿勢を維持し、左右 1~3 回行います。

### ② 背中(広背筋など)のストレッチ



広背筋、脊柱起立筋などの背中の筋肉は、上半身を支えバランスを保つ役割を担う筋肉で、腰痛に深くかかわっています。

敷布団などに両手・両ひざ・頭をつけて四つん這いになります。

両手を伸ばし、お尻を突き出して、背中の筋肉を伸ばします。

背中の筋肉を伸ばすことを意識して、最初は 10 秒間姿勢を維持します。慣れたら、20~30 秒間姿勢を維持し、1~3 回行います。

### ③ 太もも裏(ハムストリング)のストレッチ



ハムストリングは、太ももの裏にあり骨盤とひざをつないでいる筋肉です。

この部分が運動不足や疲労などで血行不足になると収縮して骨盤が後に引っ張られます。骨盤が後に引っ張られると腰から背中にかけての筋肉が引き伸ばされた状態になってしまい、それが腰痛に繋がります。

収縮したハムストリングをストレッチで緩めることは、腰痛の緩和に大変有効です。

最初は 10 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ 1 回伸ばします。慣れたら、20~30 秒間姿勢を維持し、左右 1~3 回行います。

### ④ おしり(大殿筋など)のストレッチ



大殿筋などのお尻の筋肉は、立つ・歩くといった日常動作に欠かせない筋肉で、腸腰筋(ストレッチ①の筋肉)と協力して働いています。骨盤を安定させるためにも大切な筋肉です。

このお尻の筋肉に柔軟性が無くなると、左右差が生じ、体が歪み、腰痛に繋がります。

最初は 10 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ 1 回伸ばします。慣れたら、20~30 秒間姿勢を維持し、左右 1~3 回行います。

### ⑤ 全身のストレッチ



腰痛には、全身の筋肉が関連しています。

腰の筋肉以外に、足首、ふくらはぎ、ひざ、太もも、股関節、臀部、背中、腕、首なども、腰痛の原因の一つであることが多いのです。

その各部位のことを意識しながらストレッチを行っていただくと、効果が高まります。

足と手が、それぞれ逆方向に引っ張られるように意識して、体全体を伸ばします。最初は 10 秒間、慣れたら 20~30 秒間維持します。

「腰痛さよならストレッチ」は、第 1 号から今回の第 4 号をもちまして「パート 1」を終了します。

バックナンバーはホームページをご覧ください。

次号からは「肩コリさよならストレッチ」(1 月下旬予定)をお届けします。

整体 & ヨガサロン Smile Body 代表 松尾さとし