



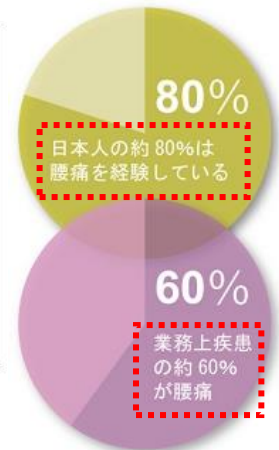
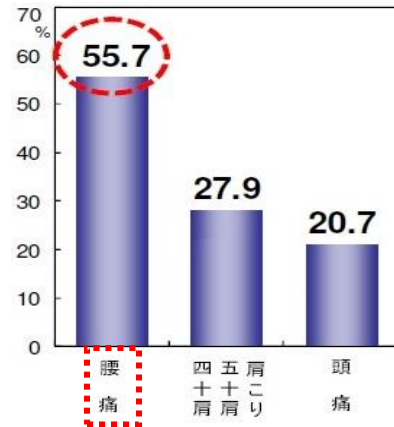
青葉台「スマイルボディ」

介護・看護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」

## 介護・看護に従事の皆さん 腰痛でお困りでは？

- ・日本人成人の2割が慢性の痛みを持ち、**その5割が腰痛**
- ・その患者の**7割は痛みが改善されていない**

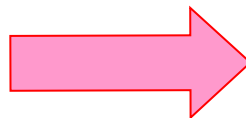
2010年 痛みに関する大規模調査、国民生活基礎調査、厚生労働省の統計より



## 腰痛の9割は自分で改善できます

9割の腰痛は、次の**3つで改善**できます

- ① 腰周りの筋肉の柔軟性の回復
- ② 姿勢の改善
- ③ 骨盤と全身の筋肉を整える



### 腰痛さよならストレッチ

続けられることに重点を置いた内容

痛くない、簡単、面倒でない

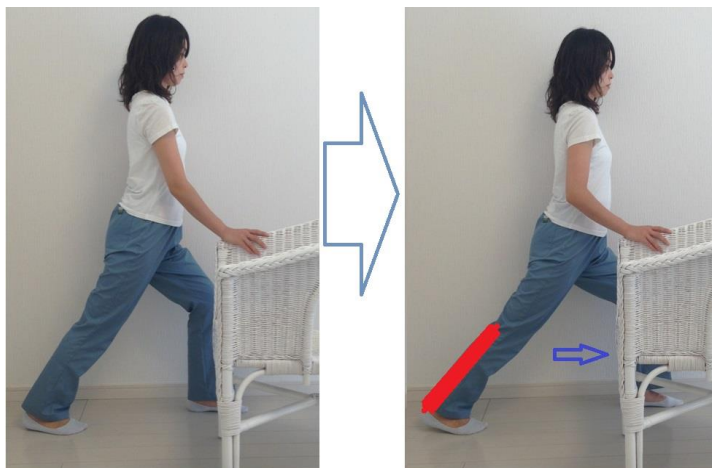
## 腰痛さよならストレッチ その2 「なぜ」にお答えします

「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。

そこで前号では、**イス1つで出来る簡単なストレッチを4つ**ご紹介しました。

今回は、前号に関するご質問の中で多かった「なぜ腰痛にいいの?」「どうやるの?」にお答えします。

### ① ふくらはぎのストレッチ



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。**

腰痛に「ふくらはぎ」のストレッチ。関係なさそうですが、実は腰と関係しています。

ふくらはぎは、立っている時に筋肉の中で最もがんばって体を支えています。

そのふくらはぎが疲労して上手く働かなくなると周りの筋肉が代わりに働こうとします。

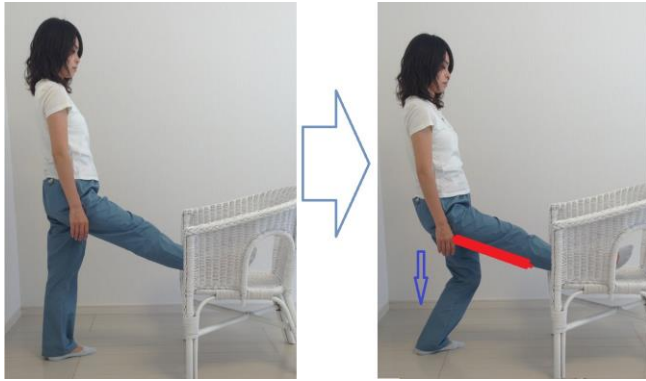
こうして、太もも・骨盤・腰の筋肉が緊張を強いられ、腰痛を起こす原因の1つとなるのです。

ふくらはぎと腰は膀胱経という経絡(けいらく(気のルート))でつながっています。

腰痛さよならストレッチの最初は、腰から離れているので痛みの恐怖感が少ないこの部分を緩めていきます。

また、第2の心臓と言われるふくらはぎに新鮮な血液が入り、血行不良による冷え・むくみも改善されます。

## ② 太ももの裏(ハムストリング)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。

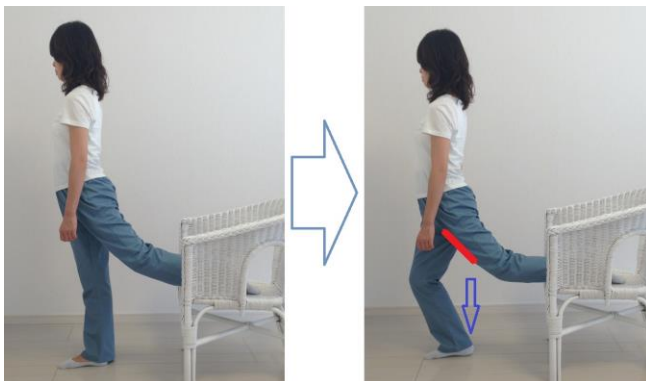
ハムストリングは、骨盤とひざをつないでいる太ももの裏にある筋肉です。

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。

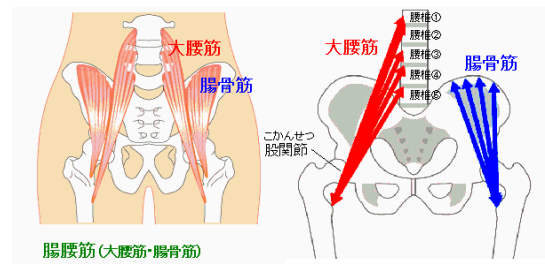
骨盤が後に引っ張られると腰から背中にかけての筋肉が引き伸ばされた状態になってしまい、それが腰痛に繋がります。

2つ目のストレッチは、片足をイスの上に乗せ、収縮したハムストリングを緩めていきます。

## ③ 太もものつけ根(腸腰筋)のストレッチ



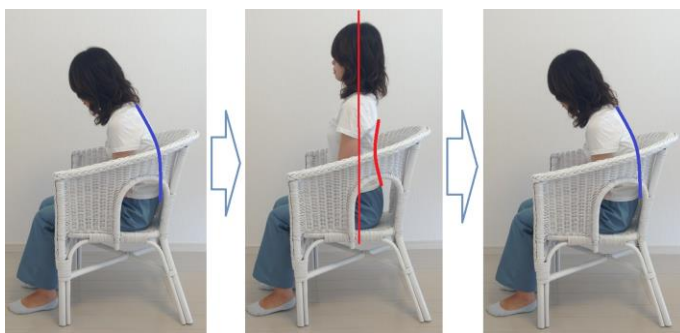
最初は 10 秒間姿勢を維持し、左右それぞれ1回伸ばします。  
慣れたら、20~30 秒間姿勢を維持し、左右 1~3 回行います。



腸腰筋は、腰骨や骨盤と大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、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、このストレッチが有効です。

## ④ 姿勢矯正のストレッチ



背中力を抜いた猫背の姿勢を 10 秒間、腰の上にくぼみ(腰椎前彎)を作った正しい姿勢を 10 秒間、これを交互に 10 回繰り返します。

猫背になり頭が前に出してしまうと、腰に大きな負担がかかります。

4つ目のストレッチは、腰に良い姿勢である「背筋を伸ばし腰の上にくぼみを作る(腰椎前彎)」を体に覚えてもらうストレッチです。

①いっぱいまで伸び上がる ②腰の上にくぼみを作るの2つを出来るだけ意識して、やってみてください。

次号発行は 11 月下旬です。  
バックナンバーはホームページをご覧ください。