

第7回 新みなとじま体操クラブ

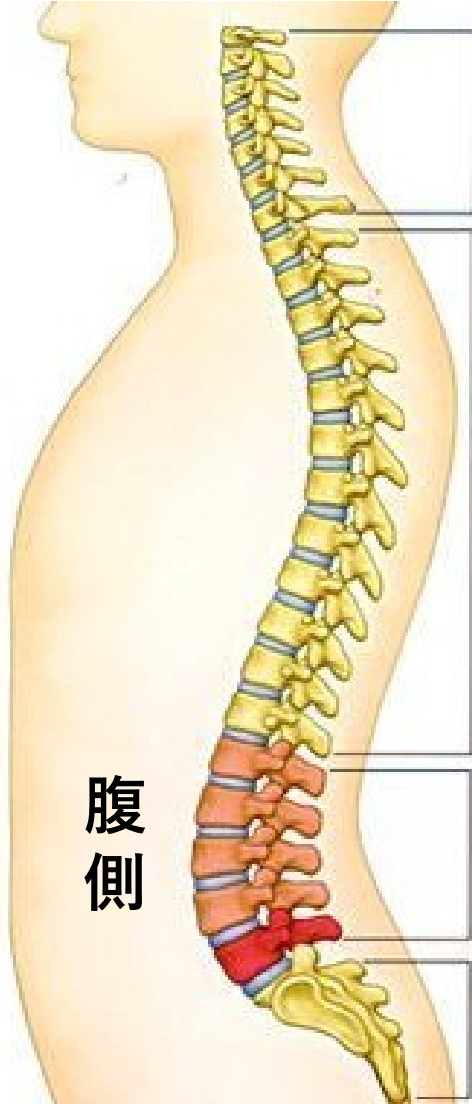
腰痛について知ろう！



一般財団法人 神戸マリナーズ厚生会 **ポートアイランド病院**

〒650-0046 神戸市中央区港島中町4-6 tel.078-303-6123 fax.078-303-6226 <http://www.port-island-byoin.jp>

腰椎の構造



頸椎(7個)

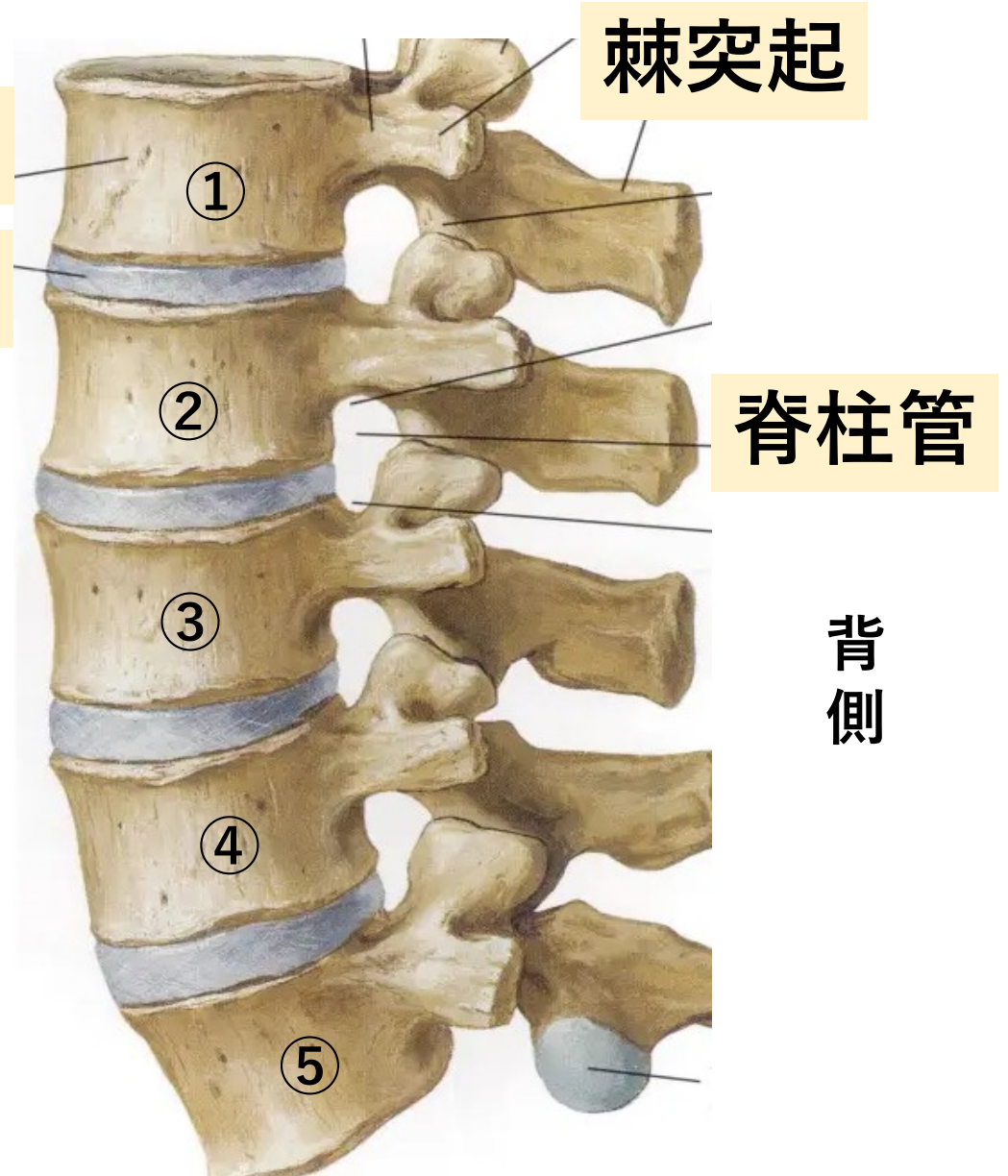
胸椎(12個)

腰椎(5個)

椎体

椎間板

腹側



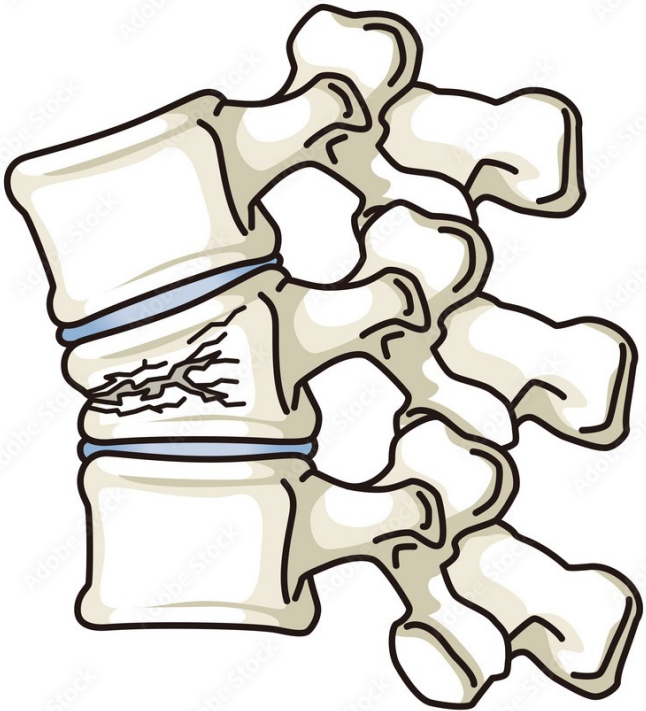
背側

腰痛の原因

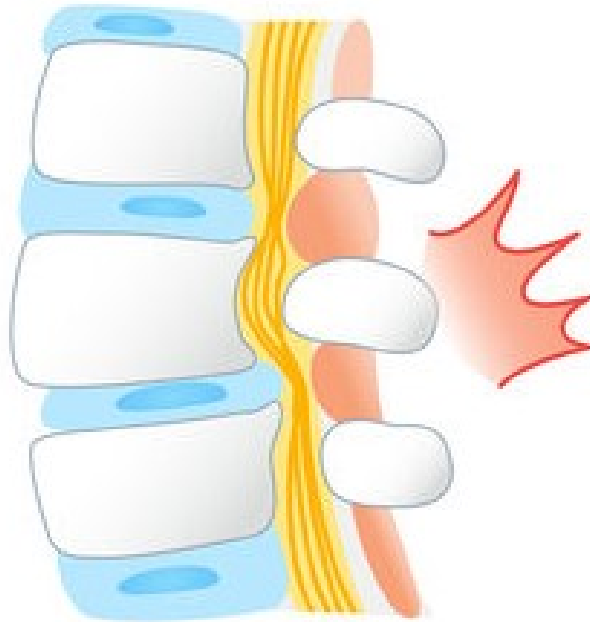
①背骨が原因となる腰痛

→レントゲンやMRIなどで原因部位がはっきりしている「特異的腰痛」

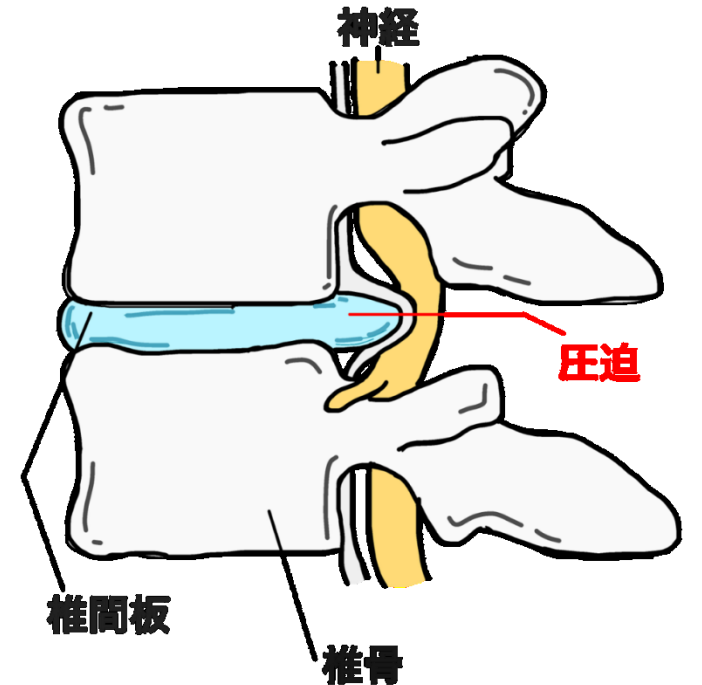
圧迫骨折



脊柱管狭窄症



椎間板ヘルニア



腰痛の原因

②筋肉や靱帯に原因する腰痛

→原因がはっきりしていない「非特異的腰痛」

ぎっくり腰

腰部打撲

筋膜炎



③股関節や胸郭など腰と隣接する関節の柔軟性低下

→リハビリで改善できる

腰と隣接する関節とは……



胸郭

胸椎(12個)・肋骨(12対)・胸骨

腰椎



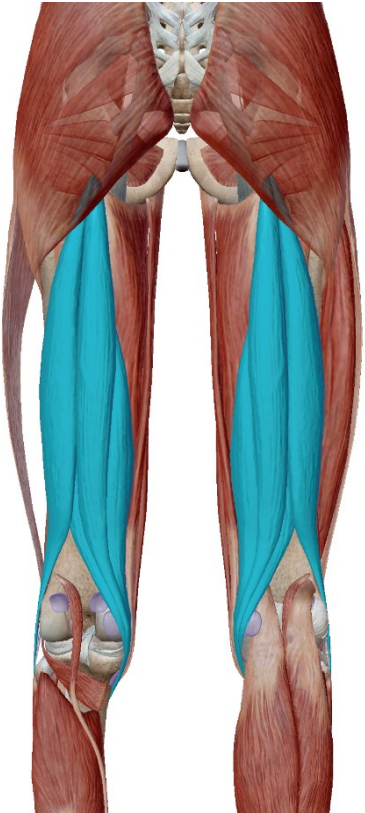
股関節

これらの可動域や柔軟性が必要

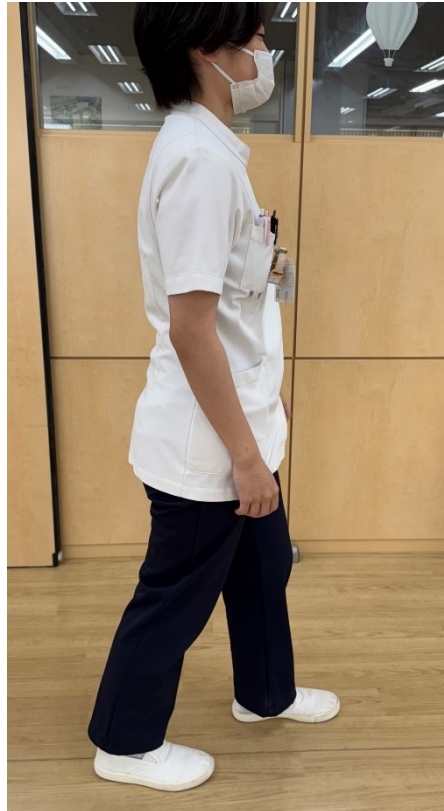
柔軟性低下が腰痛に繋がる理由

例えば…

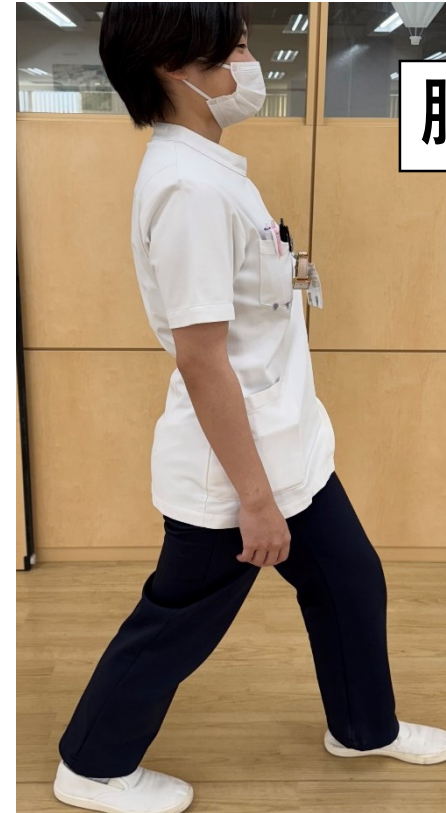
ハムストリングスの
柔軟性が低下



一歩前へ出す足
(歩幅)が狭くなる



腰を動かして足を
前に出そうとする



腰への負担増大

腰痛出現

ストレッチの方法

- ① **息を止めない**ように、普通の呼吸でストレッチを行います。
- ② **反動をつけず**に、痛みのない程度のストレッチをしましょう。
- ③ **どの筋肉が伸ばされているか**、意識しながら行いましょう。
- ④ 安静時から痛みがある場合は、**無理せず**に行いましょう。
- ⑤ **運動の前後**には、必ずストレッチを行って下さい。

胸郭へのストレッチ①

方法

四つ這いになり背中を丸めます。
次に背中をそるようにしましょう。



頻度

10回を2セット

胸郭へのストレッチ②



方法

腰の少し上部分にタオル等を入れます。
手は頭上に上げ背中部分のストレッチを行います。

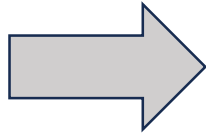
頻度

10～20秒を2セット

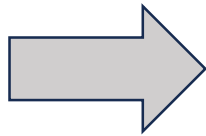
胸郭へのストレッチ(側弯症)③



右凸
(頭が左に位置)



左凸
(頭が右に位置)



股関節へのストレッチ①

方法

片方の膝を曲げ、曲げた方の足首を持ち太ももの前をストレッチします。

注意点

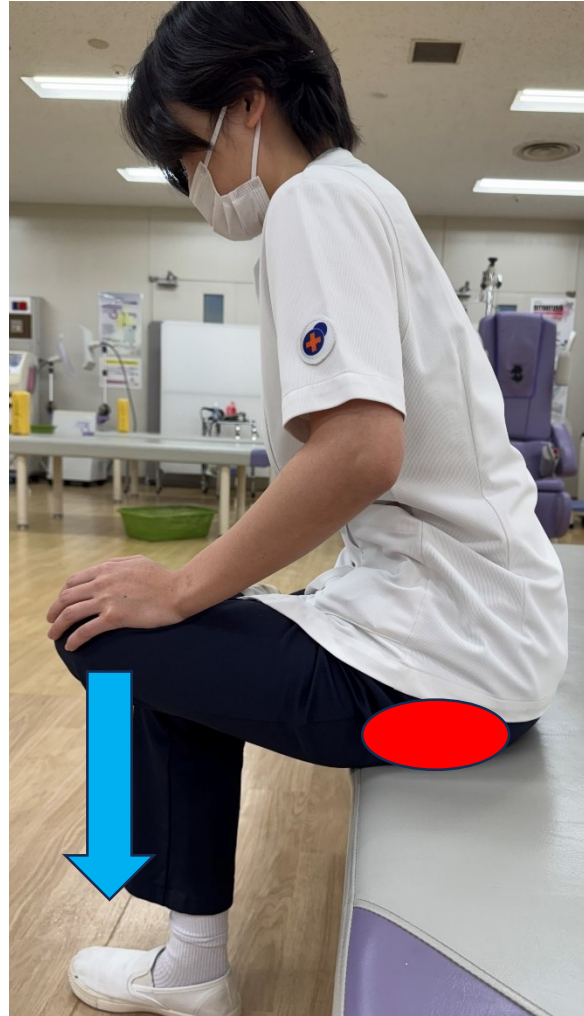
足を閉じ、体を真っすぐにします。

頻度

10～20秒を2セット



股関節へのストレッチ②



方法

座った状態で片方の足を上げ、
上げた足の膝を押しながら
体を少し前傾させます。

注意点

背中是一直ぐのまま
前傾させましょう。

頻度

10～20秒を2セット

股関節へのストレッチ③

方法

椅子やベッドに座り、伸ばしたい方の足の膝を伸ばします。
膝を伸ばした足のつま先を上げ体を前に倒します。



注意点

背中が丸くならない
ようにしましょう。

頻度

10～20秒を2セット

体幹のトレーニング①

四つ這い運動

方法

四つ這い姿勢をとります。

- ①左手と右足をベッドから離します。
- ②右手と左足をベッドから離します。

頻度

10～20秒を2セット



体幹のトレーニング②

ハーフプランク

方法

両膝・両肘(前腕)をベッドにつけます。
お腹に力をいれます。

注意点

頭から腰まで体を
一直線にしましょう

頻度

10～20秒を2セット



体幹のトレーニング③

腹式呼吸

方法

仰向けに寝て両膝を立てます。
息を吐きながらお腹をへこまし力を入れます。

コルセット装着期間でも
安全に行えます。

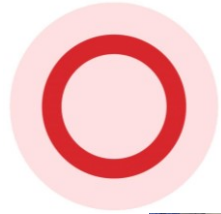


頻度

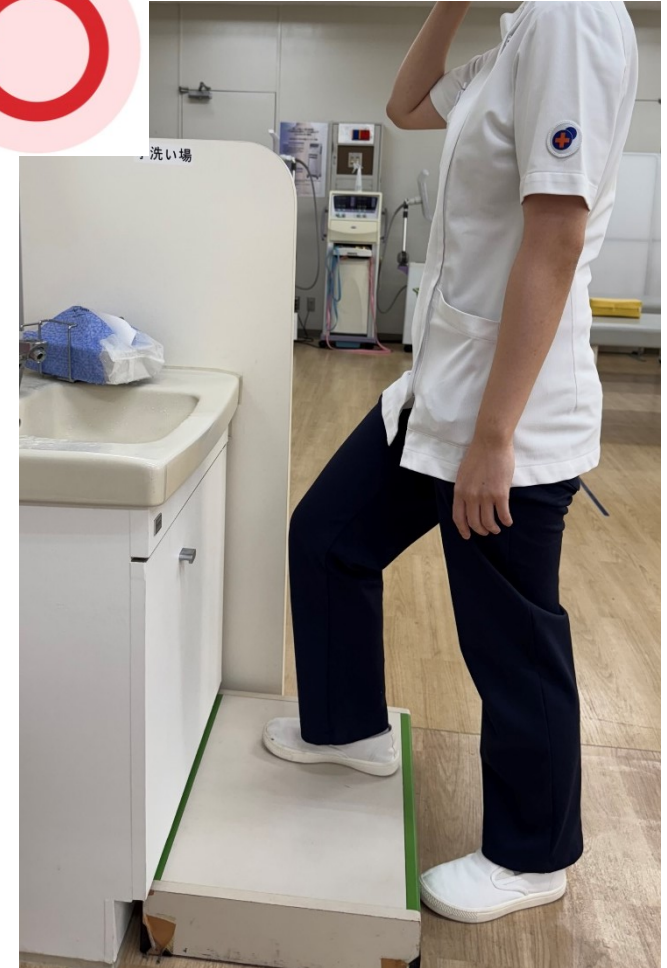
1呼吸を1回とし、10回を2セット

日常での腰痛対策①

立ち姿勢(調理・歯磨き等)



足を前後に開き
膝を壁につける



台を利用する

日常での腰痛対策②

腰への負担が少ない寝方



両足の下に
クッションを入れましょう



横向きになり関節を曲げ、
リラックスしましょう

腰痛予防・改善は正しい姿勢から

壁に付くのは3点

- ①後頭部
- ②肩甲骨の後面
- ③お尻(仙骨の後面)



踵を壁から
3～5cm離す

腰と壁の隙間

手のひらを隙間に滑らせて入れた際に
途中で手が突っかって
通らないくらいの幅が理想です。