

毎日コツコツ腰痛予防

暑さが和らぎ身体が動かしやすくなるこの季節に、ぜひやっていただきたいのが腰痛対策だ。冬になると腰痛を感じる人が多くなるのは、寒くて家にもりがちで運動不足になるのが大きな原因の一つ。あまり動かさず座りっぱなしになると、腰の周りの筋肉は固まってしまふ。また、やわらかいイスやクッションなどに力を抜いて座る姿勢は、筋肉は休んでいるのでラク

に感じるが、実は背骨に負担がかかっている。さらに、運動不足で体重が増えお腹が出てくると、支える腰にはより負担がかかることになる。腰痛予防には、まず腰周りの筋肉をストレッチでほぐし、背骨を支える腹筋と背筋をバランスよく鍛えることが基本となる。今うちに毎日のトレーニングの習慣をつけて、腰痛知らずの冬を迎えよう。

A 無理なく改善 おへそのぞき 腹筋

腰に負担をかけない腹筋運動で、無理なく腹筋を鍛えて腰痛を改善しよう。焦らず、毎日少しずつやるのが大切だ。腹筋を鍛えることは、メタボの改善にもつながる。



1 仰向けに寝て、膝を軽く立てる（両膝は開かない）。お腹の上にスプレーのボトルなどを立てて置く。頭の後ろで腕を組む。

1~2を8~10回程度繰り返す。



2 お腹の上に置いたボトルが倒れないように注意しながら、自分のおへそをのぞき込むように頭を少しだけ上げる。3秒ほど止めて、1の姿勢に戻る。



NG 腕で頭を持ち上げたり上体を起こそうとすると、腹筋以外に力がかかってしまい腰痛を悪化させることがある。

まずは腹式呼吸で 腰痛チェック

腰痛は、痛みがある状態で無理にトレーニングをすると、逆効果になってしまう場合がある。まずは、P.19左の「すべての基本の呼吸法」で、自分の腰の状態をチェックしよう。

「すべての基本の呼吸法」を行ったときに...

特に痛みは感じない
固まった筋肉をこまめにほぐして鍛え、予防・改善しよう。

腰に痛みを感じる
無理は禁物! 腰に負担をかけないようにじっくり改善させよう。

Bへ

Aへ

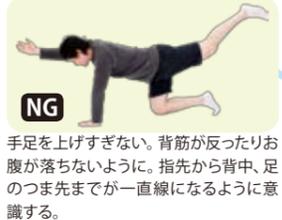
B-1 ほぐして予防・改善 キヤメルバック

普段伸ばすことの少ない腰の後ろの筋肉を、積極的に動かしてほぐそう。名前の通り「ラクダの背中」のように背中を上げたり下げたりする運動で、腰周りの筋肉をストレッチする。



B-2 鍛えて予防・改善 スーパーマン

腹筋と背筋が同時に鍛えられるトレーニング。左右に倒れないように手足を上げようとする、身体の中心軸を意識して身体をコントロールすることになるため、体幹のバランス能力も鍛えられる。



すべての基本の呼吸法

体幹トレーニングの基本は呼吸法。すべてのトレーニングは、呼吸を意識しながら行うことで効果がアップする。また、この呼吸法は単独でも腹筋を鍛える効果あり。



軽く膝を曲げて横になり、ろっ骨の上に両手を置く。ろっ骨でその手を左右に押し広げるような気持ちで、鼻から息を吸い込む。このときお腹も、横に広げるように意識する。



いっぱい吸ったら、お腹をすぼませるようにしながらゆっくり息を吐き出す。



監修 / 桑原庄司 (くわばら・しょうじ)

メディカルフィットネスクラブ Kフィット中之島ウエストATC®。PHIピラティスマスター。元ホワイツソックスルーキーリーグヘッドアスレティックトレーナー。PMA-CPT (Pilates Method Alliance Certified Pilates Teacher) 全米公認初のピラティス国際ライセンス取得者(日本人初)。カリフォルニア大学ペンシルベニア校修士号取得。

※米国アスレティックトレーナー協会 (NATA) 公認のアスレティックトレーナー

トレーニングは、ご自身の体調に合わせて無理のない範囲で行うようお願いします。