

腰痛予防ストレッチ

私たちは、知らず知らずに身体をねじった姿勢で日常の作業を行っています。その姿勢の頻度が多かったり、疲労がたまってくると身体をねじった姿勢が身体の癖になってしまいます。

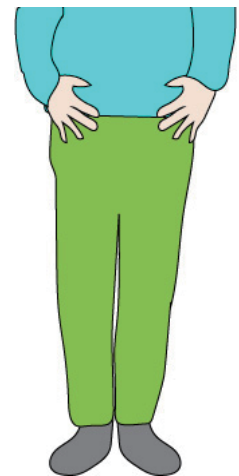
そして、身体をねじった姿勢が癖になっていることに気がつかないため、日常の何気ない動作をただで、腰などが急に痛むということがあります。

そのような事態を防止するためには、自分の身体の癖をチェックして、それに応じたストレッチなどを行うことを勧めします。

ここでは、骨盤のねじれをチェックして、腰痛予防のストレッチをご紹介します。

● 骨盤のねじれをチェック

- ①姿勢を正して、立ちます
かかとを付けて、爪先は約 30° ほど開きます
- ②上の図のように骨盤の前に軽く手をあてます
- ③首を下に向けて、あてた手を見ます
- ④骨盤がねじれているときは、どちらかの手が前にずれています
どちらの手が前に出ているかを覚えておきます



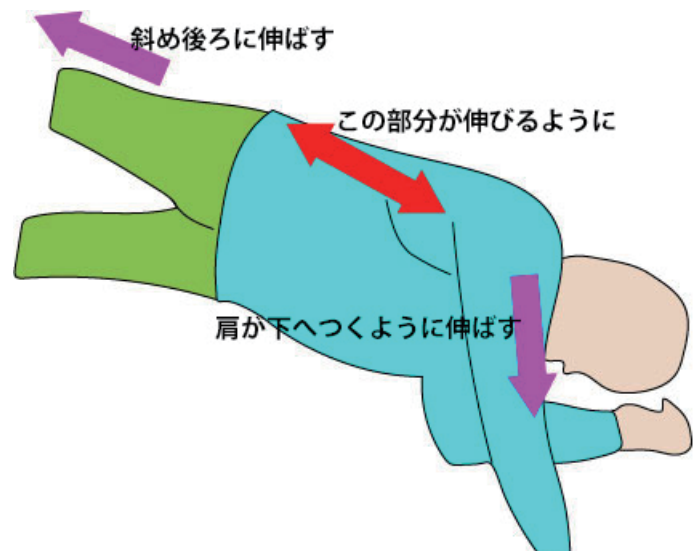
● 骨盤のねじれを治す

「骨盤のねじれチェック」でどちらの手が前に見えましたか？

まず、手が前に見えた側を上にして横に寝ます。

※ここでは、右手が前に見えた場合を例に進めていきます。左手が前に見えた場合は、左右を入れ替えて行ってください。

- ①右を上にして横になり、身体を真っ直ぐに伸ばします
- ②右脚を斜め後ろへ、左脚を斜め前へ交差させます
- ③右脚を斜め後ろへ伸ばします
- ④右肩が床もしくは布団につけるようにします
- ⑤脇腹の筋肉が軽く伸びたら 20 秒ほど姿勢を維持します
- ⑥休息を入れて、①～⑤を 3 セット行います



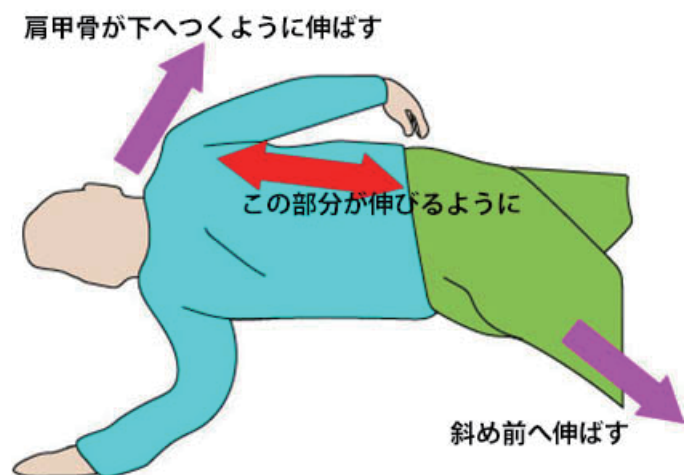
腰痛予防ストレッチ

● 骨盤のねじれを治す (つづき)

次に手が前に見えた側を下に横に寝ます。

※ここでは、右手が前に見えた場合なので、右を下に寝ます。左手が前に見えた場合は、左右を入れ替えて行ってください。行ってください。

- ⑦左を上になり、身体を真っ直ぐに伸ばします
- ⑧左脚を斜め前へ、右脚を斜め後ろへ交差させます
- ⑨左脚を斜め前へ伸ばします
- ⑩左肩甲骨を床もしくは布団につけるようにしていきます
- ⑪左側の背筋が軽く伸びたら 20 秒ほど姿勢を維持します
- ⑫休息を入れて、⑦～⑫を 3 セット行います



注意点

- ・痛みを感じたら中止してください
- ・伸ばし過ぎは逆効果です
物足りないくらいがちょうどいいです

● 骨盤のねじれを確認

「骨盤のねじれをチェック」の手順でストレッチの効果を確認します。左右の手の位置が揃っていれば OK。少しでも改善していれば、効果があります。無理せずに数日間続けてください。