

# わかりやすい 腰痛

## – 予防のための体操 –

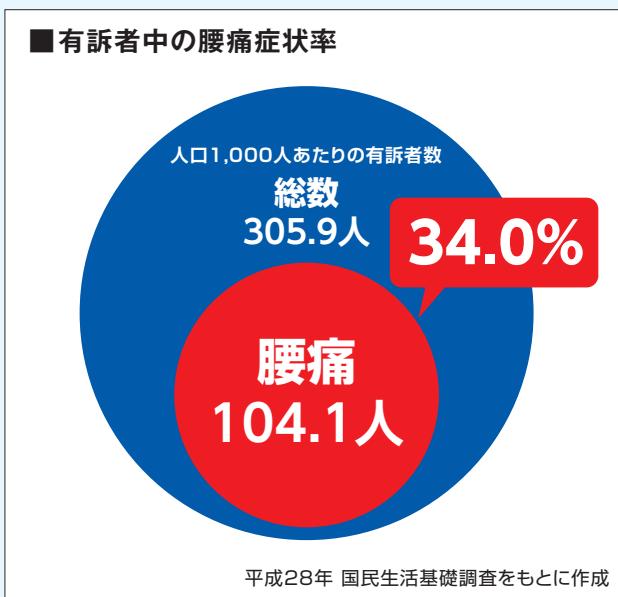
この本の体操を腰痛の治療として行う場合は、必ず医師の指導を受けてから行うようにしてください。  
※体操が体に合わない場合もあります。



監修: 田島 直也 (一般財団法人弘潤会野崎東病院 名誉院長 宮崎大学 名誉教授)  
指導: 尾崎 勝博 (一般財団法人弘潤会野崎東病院 理学療法士)

## 腰痛症は多くの人が抱える“病気”です。

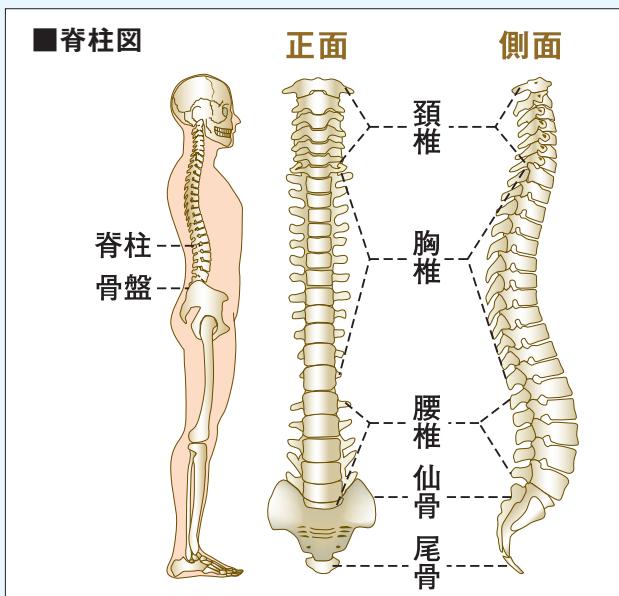
厚生労働省の調査によると、日本では体になんらかの症状がある人(有訴者)のおよそ3人に1人が腰痛を訴えています\*。このように腰痛が多いのは、二足歩行する人体の構造上、腰に負担がかかるという理由はもとより、腰を酷使する職業病的なものや運動不足からくる筋力の低下、そして高齢化によるお年寄りの増加も考えられます。



\*平成28年 国民生活基礎調査

## ひとりで悩まず、医師に相談しましょう。

腰痛症は、椎間板ヘルニアや椎骨の圧迫骨折など腰椎に明らかな障害が生じたもののはかに、原因不明の腰痛があり、それに悩む人が圧倒的に多いようです。これを、いつかは治るだろうと放っておくと、さらに症状を悪化させてしまい、深刻な障害を招くことになります。



# 基本的腰痛体操

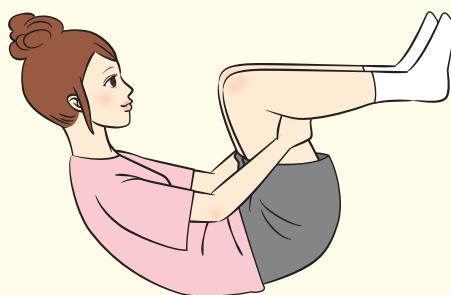
1.腰背部のストレッチ 2.骨盤傾斜の矯正→殿筋背筋の強化 3.腹筋の強化

腰痛体操は急性期には禁忌であり、疼痛が軽減し、慢性になった時点で開始されるべきもので、多くは装具療法とほぼ同時期に開始されます。体操療法は基本的には脊柱の可動性保持、腹筋、背筋および下肢筋の筋力増強を目的として行われます。体操療法を行う上で注意すべきことは、できるだけ早期に、ごく軽く開始することで、過激に始めることは、かえって症状の再燃を来すことがあります。

## 1 腰背部のストレッチ

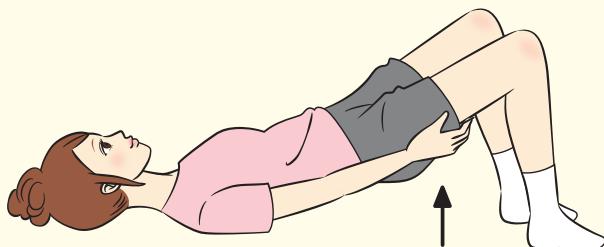


a. 基本姿勢と骨盤回旋運動



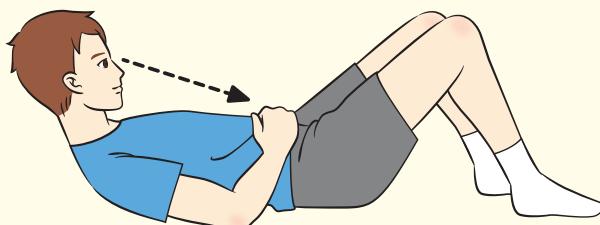
b. 背筋ストレッチ

## 2 骨盤傾斜の矯正→殿筋背筋の強化



臀部挙上、背筋強化

## 3 腹筋の強化



腹筋強化



腹筋強化(腹直筋)

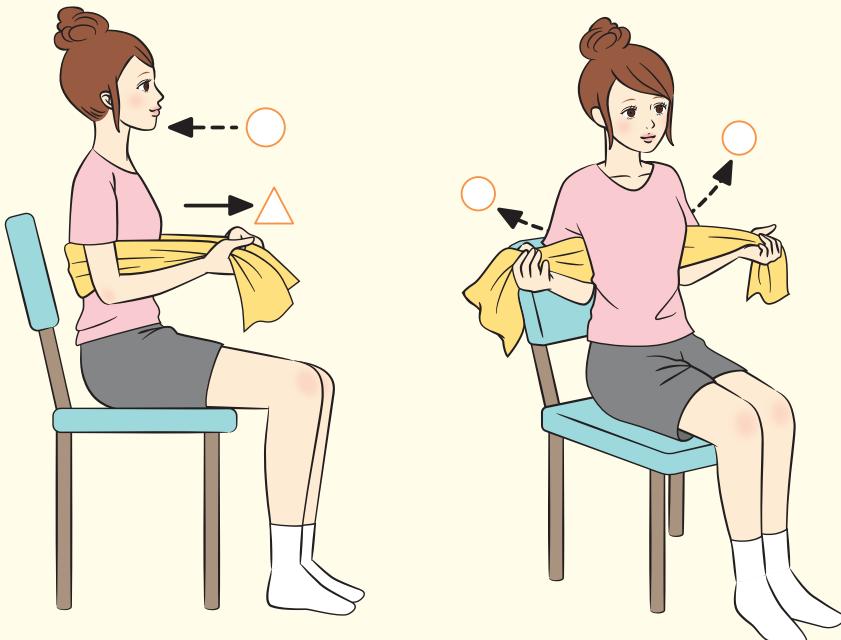


椅子での訓練

# タオルで簡単 腰痛を防ぐための体操

→ △ は、タオルを引っ張る動き    → ○ は、体の動き

## 姿勢矯正（円背矯正）



タオルを背中に掛け軽く前へ引きながら、頸を後方に引きます。  
その状態で両方の肩甲骨を近づけるように両手を開きます。  
この時に腰が反らないように注意してください。

## ストレッチ

### 1 肩甲骨周囲の筋肉のストレッチ



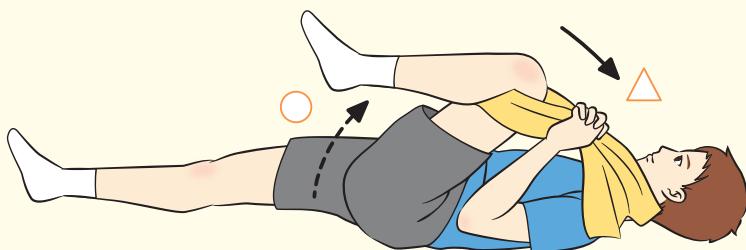
タオルを肘にかけ、反対の手で対側に引き寄せます。

### 2 体側の筋肉のストレッチ



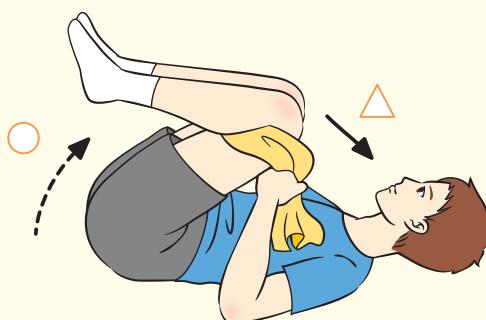
タオルを両手で持ち、脇を伸ばすように左右にたおします。

### 3 お尻の筋肉のストレッチ



片方の膝の裏にタオルをかけ、反対の膝は伸ばしたまま、体に引き寄せます。交互に繰り返します。

### 4 背中の筋肉のストレッチ

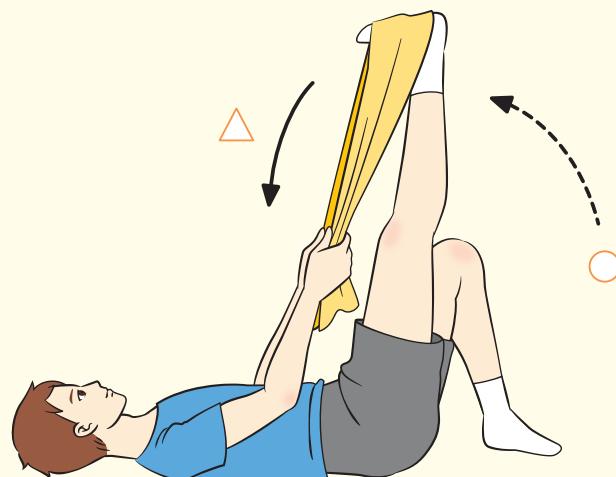


両膝の裏にタオルをかけ、太ももを体に引き寄せます。

## 5 太もも(後面)の筋肉のストレッチ



膝を曲げた状態で膝の裏にタオルをかけ、股関節を90度くらいに保つように引っぱります。その状態で痛みのない範囲でゆっくり膝を伸ばしていきます。



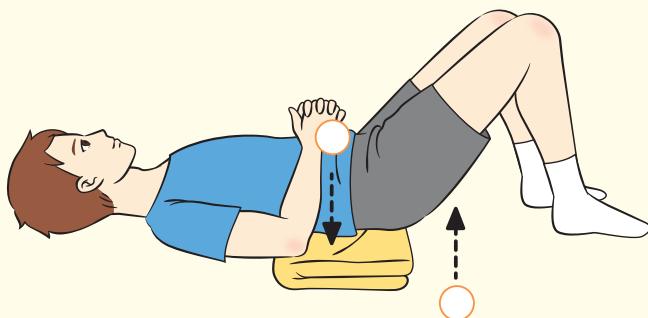
柔軟性が改善されたら足裏にタオルをかけ、膝を伸ばしたまま、両手で引き寄せながら、ゆっくり上げていきます。

## 6 体をひねる筋肉のストレッチ



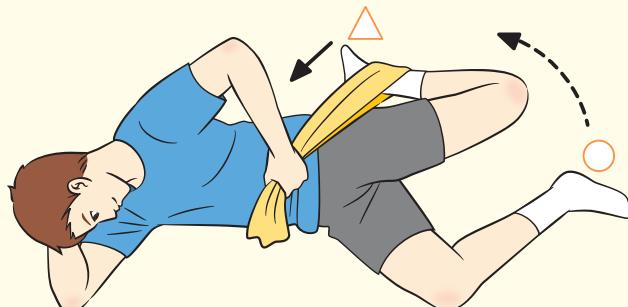
膝裏にタオルをかけ腰を反らないように体をひねりながら、対側に引っぱります。痛みのない範囲でゆっくり引っぱります。

## 7 骨盤の動きづくり



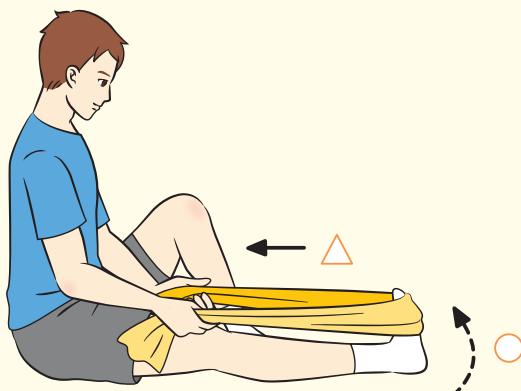
腰の下にタオルを敷き、軽くお尻を浮かしながら腰を丸めるように、タオルを押しつけます。

## 8 太もも(前面)の筋肉のストレッチ



横向きになり、足首にタオルをかけ、膝を完全に曲げて固定します。その状態で、太ももの前全体が伸びるくらいまで、股関節を伸ばしていきます。腰が反らないように注意してください。

## 9 ふくらはぎの筋肉のストレッチ



膝を伸ばした状態で、つま先にタオルをかけ、手前に引き寄せます。

## 10 太もものつけねの筋肉のストレッチ

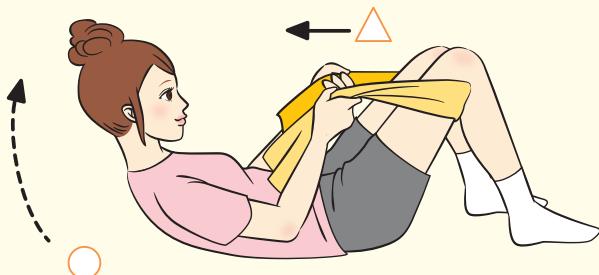


膝が痛くないようにタオルを敷き、椅子などで上半身を支えながら、後脚の太もものつけねが伸びるよう前脚に体重をかけていきます。腰が反らないように注意してください。



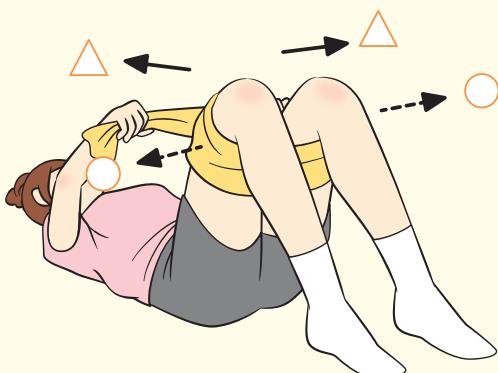
## 筋力増強

### 1 お腹の筋肉の筋力増強



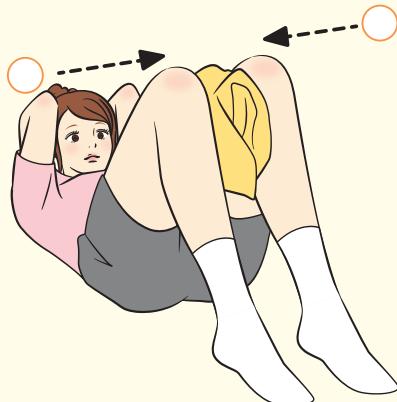
タオルを膝裏に引っかけ、軽く引っぱりながら、おへそをのぞきこむようにお腹に力を入れ、上体を起こします。

### 2 脚を開く筋肉の筋力増強



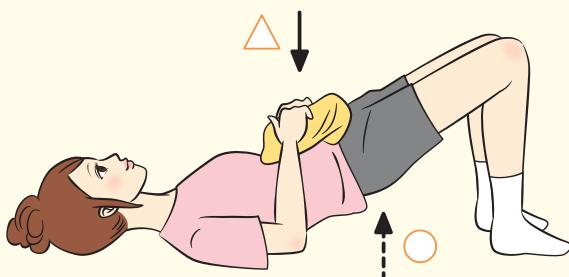
太ももにタオルを巻き付け、交差させて引っぱりながら、両足を開くように力を入れます。

### 3 脚を閉じる筋肉の筋力増強



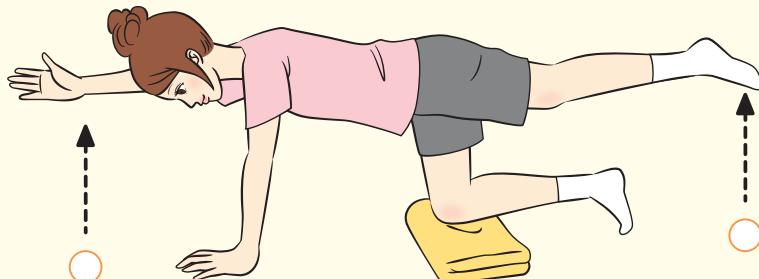
タオルを丸めて、両膝の間にはさみ、それをつぶす  
ように力を入れます。

### 4 お尻の筋肉の筋力増強



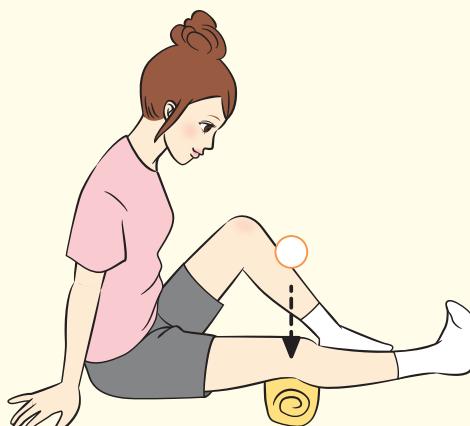
お腹にタオルをおき、それを両手で押さえながら、  
お尻を上げます。

## 5 背中の筋肉の筋力増強



膝が痛くならないようにタオルを敷き、よつんばいになり、対角の手と足を同時に上げます。

## 6 太ももの筋肉の筋力増強



膝裏に丸めたタオルを敷き、太ももに力を入れながら、タオルを押しつけます。

## 7

### 足部の筋肉の筋力増強



タオルを床に敷き、足の指でタオルを引き寄せます。



# イスで簡単 プッシュアップ体操

→  は、腕を伸ばして  
体を持ち上げる動き

→  は、重力

## 姿勢矯正、腰痛軽減

プッシュアップ体操とは、基本的に座った状態で、腕を伸ばして体を持ち上げる体操です。



### プッシュアップ前の状態

- 足底をつける

### プッシュアップを行っている状態

- 腕(肘関節)を伸ばす
- お尻を上げる
- 足先だけ軽く床につける

座った状態から手の力で体を持ち上げ、約5秒静止します。

その後、ゆっくりとお尻を座面に戻します。

これを1回として、朝・夕それぞれ10回程度行うことをおすすめします。

肘掛けがしっかりした椅子を使用してください。

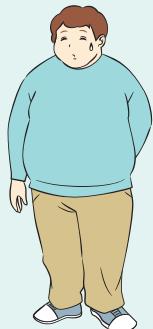
椅子は座面までの高さが約50cm程度のものがよいでしょう。

## 日常生活で気をつけたいポイント

腰痛対策として日常生活から姿勢、動作に注意をする必要があります。

よい姿勢、悪い姿勢を理解し、常日頃から気をつけましょう。

- ①ベッド(ふとん)はやわらかすぎないものを使用する。
- ②椅子は背もたれのあるものを使用する。
- ③ハイヒールは避ける(できれば3cm以下のものを使用)。
- ④肥満は避ける。
- ⑤長時間の立位では、片足ごと踏み台を使用する。
- ⑥長時間の中腰の作業は避ける。
- ⑦階段の昇降はなるべく避ける。



### ————《家事等に対する追加事項》————

家事:器具は長い柄がついているものを使用する。

掃除:掃除機は、細かく前後に動かし、大きな動作は避ける。

台所:普段よく使うものは、背伸びをしなくとも届く距離に置く。

また、足元に小さな台(約20cmの高さ)を置く。

洗濯:洗濯物を運ぶ場合は少しずつ分けて運ぶ。

# 「手当て」の思いを、 地球にも。

久光製薬の医療用医薬品が、  
日本包装技術協会(JPI)主催の  
第47回木下賞で「包装技術賞」を受賞しました。

久光製薬は、サステナビリティ方針  
『「手当て」は、笑顔をつくる。』のもと、  
人にも地球にもやさしい商品づくりに取り組んでいます。  
これまで医薬品に直接触れる包装袋には使用されなかった  
リサイクルPET80%を、医療用医薬品業界で初めて採用。  
業界のさきがけとなる事例として評価され、  
日本包装技術協会(JPI)主催の  
第47回木下賞で「包装技術賞」を受賞しました。



公益社団法人日本包装技術協会(JPI)が主催し、JPI第2代会長である故木下又三郎氏の包装界に対する功績を記念して設定された表彰制度です。本賞は、包装技術の研究・開発に顕著な業績をあげたものや、包装の合理化・改善・向上に顕著な業績をあげたものに与えられます。

これまで、直接医薬品と接触する包装は規制が厳しく、リサイクル包材を使用することはありませんでしたが、適切な品質管理がされた素材であること、製造時の工程管理や検査が十分に行われていることが認められ採用となり、木下賞の受賞につながりました。



HELLO! eco! とは  
環境活動のシンボルとして「HELLO! eco!」マークを  
策定し、当社が定める基準をクリアした商品に「HELLO!  
eco!」マークを表示する活動を推進しています。