

# 腰痛 らくらく体操

監修・指導：武井正子

順天堂大学名誉教授

日本フェルデンクライス協会会長



# 腰痛 らくらく体操

無理なく毎日続けることが大切です！

腰痛の予防と改善には、よい姿勢を意識し、快適に運動して筋力を低下させないこと。そして、血液の循環を改善して、疲労をできるだけ速やかに回復することが大切です。

キーワードは『気づき』。

日常生活で気軽に取り組める運動を紹介します。習慣になっているからだの使い方に気づき、自然に無理なくからだを動かす方法を身につけていきます。体調に合わせて、無理をせず、少しずつ継続してください。

## ● 体操を行なう時の注意！ ●

- ①無理をしない。
- ②呼吸を止めない。
- ③痛みのない範囲で行なう。
- ④からだの動きの連携に気づけるよう、小さく、ゆっくり始める。
- ⑤機械的に繰り返さず、適度に間をとる。

この体操を行なう時には、必ず医師の指導を受けてから行なうようにして下さい。



## I N D E X

朝	●おはよう体操 ●タオル体操 ●キッチンでバランスアップ体操 ●通勤時間に足ぶみ体操……………	P4～P11
昼	●デスクワークの合間にしなやかなびのび体操 ●家事の合間や休日に ●よい姿勢で軽快に歩きましょう……………	P12～P19
夜	●簡単おふろ体操 ●おやすみ体操……………	P20～P23



目覚めた時、腰の周りがこわばったように感じることはありませんか？  
全身をストレッチし、さわやかな気分で起き上がりましょう。

1

右の足首を外側に倒し、ゆっくり膝をまげ、膝を立てます。  
そのまま足を滑らせて膝を伸ばしストンと力を抜きます。



2

両膝を立て、右足でゆっくり床を押すと、右の骨盤が少し上がります。左右交互に足で床を押し、骨盤をゆりかごのように揺らします。



呼吸に合わせてゆっくりと、骨盤をゆりかごのように揺り動かし、

3

天井の方に両手を上げます。右手が上から優しく引き上げられるように腕を伸ばします。同時に右足で床を押し、次に左そして右…と小舟のように交互に揺らします。



右、左2回ずつ  
交互に4回

### ● 楽に起き上がる時のポイント ●

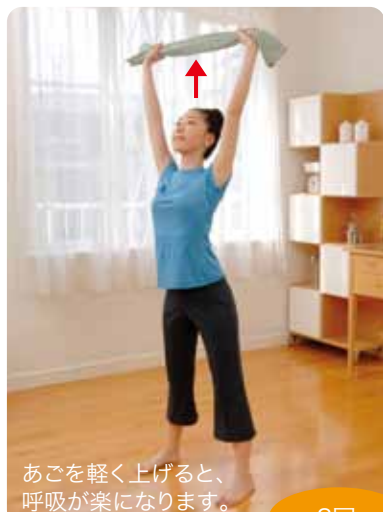
左膝を立て、足で床を押しながら、左手を天井方向から右の方に伸ばし、頭とからだを転がすと、楽に起き上がることができます。無理せず、転がって起きる方法を知っておくと便利です。





たった2分の体操でも、毎日つづけるとからだが軽くなり、腰痛予防に

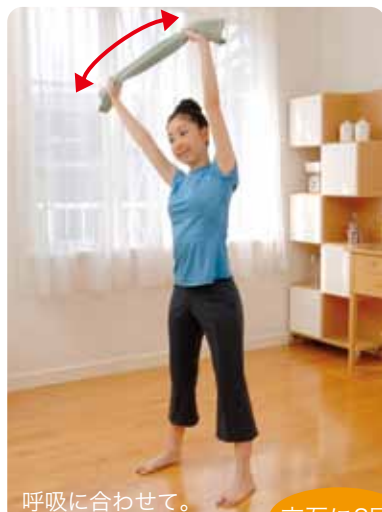
1 両手を上げて深呼吸。



あごを軽く上げると、呼吸が楽になります。

2回

2 タオルを引きながら、体側のストレッチ。



呼吸に合わせて。

交互に2回

3 タオルを引きながら、からだをひねります。



膝は軽く緩めて。

交互に2回

4 つま先を上げて、かかとをつける。



交互に4回



効果的です。

5 足踏み3回+膝上げ。



セットで  
交互に4回

6 右足を大きく踏み出して左  
脚のストレッチ。



かかとを上げない。

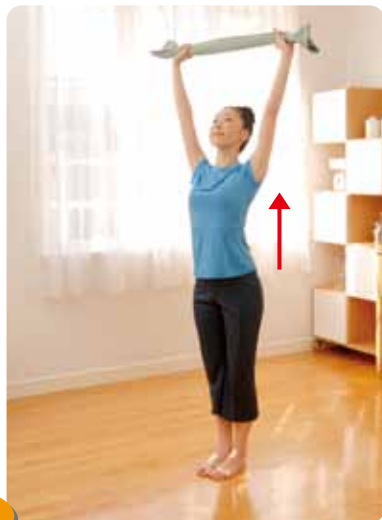
交互に2回

7 タオルで「もも」、「膝」、「すね」と叩き  
ながら前屈して、背中をリラックス。



2回

ゆっくり起き上がって深呼吸。



# 朝



## キッチンでバランスアップ体操

いつも同じ手で荷物を持つ、同じ肩にショルダーバッグをかけるなど、からだの片寄った使い方は、腰痛の原因になります。

日頃の体重のかけ方や姿勢に気づき、バランス能力を改善することで、腰痛を予防し、楽に動けるようになります。

**1** お腹を軽く引き締めて、背筋を伸ばし、よい姿勢を。



**2** 頭が引き上げられるようにして、かかとを上げ、ゆっくりとつま先立ち。



8回



- 3 両足を開き、交互に片足にゆっくり全体重を乗せる。



交互に8回

- 4 足幅を狭くし、右足に体重をのせて膝を伸ばし、左足を上げます。左右のバランスがよくなります。



交互に8回

### ● 体重の片寄りが腰痛の原因にも… ●

いつも同じ足に体重をかけて立っていませんか？

腰痛の原因は、習慣になっているからだの使い方、例えば、いつも同じ手でカバンを持つ、いつも同じ肩にショルダーバッグをかけるなど、片寄ったからだの使い方が、腰痛の原因になっているかもしれません。

悪い例





座席に深く腰掛け、背筋を伸ばします。わずかな時間を有効利用しデスクワークが多いと、血行が悪くなり、<sup>※</sup>エコノミークラス症候群になり

① 足先をしっかり上げておろします。



交互に8回

下肢の血行をよくし、むくみを解消します。また、すねの筋力をアップしつまずき防止にも効果的。

② かかとを上げておろします。



8回

①と同じように血行をよくします。ふくらはぎの筋力をアップして、歩く時の推進力をつけます。

※エコノミークラス症候群

旅行などで、長時間座ったままで足を動かさないと、足の静脈に血の固まりができてしまい、その血の固まりが肺に詰まって、重症の場合は命が危険になる場合があります。

て、足腰の筋力をアップし、よい姿勢を保ちましょう。  
かねません。下肢の血行を改善し、筋力アップをしましょう。

- 3 片足で床を押しながら、反対の膝を上げます。



交互に8回

大腿や骨盤周辺を動かして、血行をよくし、足腰の筋力の低下を抑えます。

- 4 両膝をしっかりつけて、両足を持ち上げます。



8回

腹筋や骨盤底筋などの筋力をアップします。足を上げた時、息を吐きます。



## デスクワークの合間にしなやか

パソコンなどのデスクワークは、頑固な肩こりや腰背痛の原因になり  
足で床を押し、坐骨、背骨、肩甲骨、頭などを連携させ、上半身をしな

### 体側しなやか体操

1

椅子に浅めに腰掛けます。



2

左の坐骨の下に手を入れ、左足で  
ゆっくり床を押し、坐骨が上が  
ります。背骨の動きを意識します。



交互に4回

3

左足で床を押し、坐骨が上がったら、  
頭を左に倒します。左右に背骨が  
しなやかに湾曲します。



背骨の動き



交互に4回

# のびのび体操（膝を直角にまげて、足の裏が 楽に着く椅子を使いましょう。）

ます。30分に1度、椅子に座ったままで、  
やかに動かしましょう。

## 背中の中のびのび体操

1

おへそを覗くように背中を丸めて、  
息を吐きます。



2

両足に体重をかけながら背筋を伸  
ばすと、からだが引き上げられます。



3

両足に体重をかけながら上体を  
倒すと、骨盤が楽に上がり、スム  
ーズに立ち上がることができます。



このような座り方は、からだのバラン  
スを悪くし、腹筋や背筋を弱め、姿勢  
を悪くし、腰痛の原因となります。



## 連携動作で、ふりむき体操

1

頭を動かし、どこまで振り向けるかチェックします。



2

左手を額に、右手を後頭部に置いて、手でそっと頭を動かしながら、からだを捻ります。



交互に4回

3

ゆっくり右膝を前に軽く押し出し、同時に左の肘を後ろに引きます。



交互に4回

4

右膝を前に押し出し、左肘を後ろに引いて、ゆっくり頭をまわし、目の動きも連動させます。



交互に4回





腹這いになったり、四つ這いになったりして、  
背骨や骨盤をほぐしましょう。

### ワニ体操

1

うつ伏せになり、膝を床から離さないようにゆっくりまげて伸ばします。



交互に4回

2

頭を動かし、肩越しに膝を見るようにして、背骨をしなやかに動かします。反対でも同じように行ないます。



交互に4回

## ネコ体操

- ① 背中を丸くして背骨を支えている筋肉をストレッチします。



10秒保持 ×2回

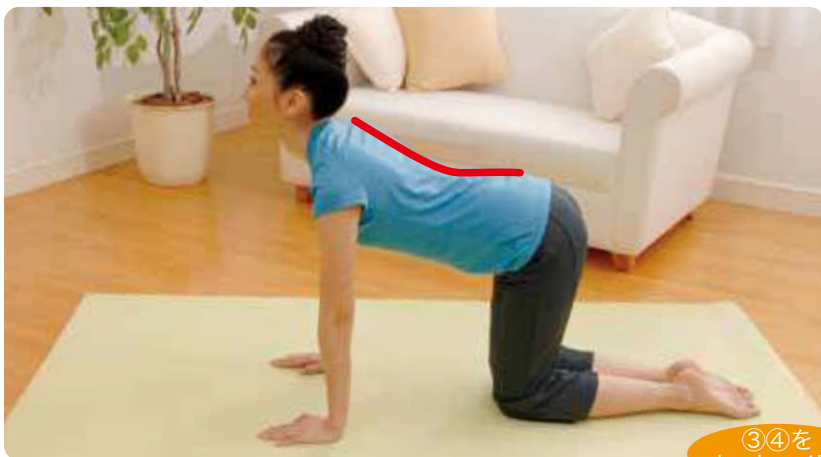
- ② 四つ這いになり、手の位置を変えずにお尻を下ろします。肩から上背部のストレッチ。首・肩の疲れを解消します。



- ③ 息を吐きながら、四つ這いでおへそを覗くようにして背中から腰をストレッチ。



- ④ 息を吸いながら、胸を張るようにして軽く頭をを起こし、胸から腹部をストレッチ。



③④を  
セットで4回



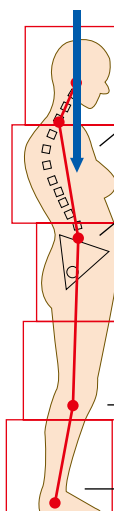
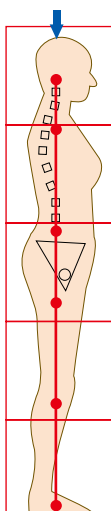
## よい姿勢で軽快に歩きましょう

よい姿勢は、腰痛を予防します。からだの中心（重心の位置）は、おへスムーズに歩くことができなくなります。また、いつも同じ手でカバンや歩いている時の体重のかけ方、ヒールの高い靴、足に合わない靴など、

### ●よい姿勢と悪い姿勢

良い

悪い



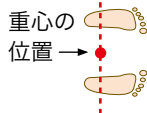
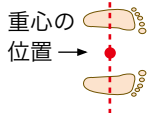
ねこ背で胸が落ちて

腹筋がゆるんで骨盤が傾いている

お尻が落ちて

膝がゆるんで

重心線のバランスが悪い（しっかり姿勢を支えられない）



姿勢が悪いと、足のかかと寄りに体重がかかり、膝が伸びず、前傾してすり足で歩くようになり、転びやすくなります。

そと背骨の間にあります。腹筋や背筋が弱ってくると姿勢が悪くなり、荷物を持ち、同じ肩にショルダーバッグをかけるなどの習慣、どれも腰痛の原因になります。

姿勢がよいと膝が伸びて歩幅が広がり、スムーズに歩くことができます。



# 夜



## 簡単お風呂体操

お風呂に入ると浮力で、からだが浮きますので、  
浴槽に手をかけてからだを支えるようにしましょう。

1

浴槽に寄りかかり、左膝を曲げて抱え、腰をストレッチします。



交互に4回



- 2 浴槽に手をかけ、水の抵抗や浮力を利用して、足を交互に上げて、股関節をリラックスさせます。



交互に10回

- 3 浴槽に手をかけ、水の抵抗や浮力を利用して、下半身を少し浮かせながら腰をゆっくり交互にひねります。



交互に4回



仰向けになり、ゆっくり呼吸を整えてから、からだど床との接触をチェック  
こわばっているところ、疲れているところはどこでしょう。

1

深呼吸しながら、両手で左右に弧を描くようにして頭上に上げ、元に戻します。



頭上に向かってストレッチ

4回

2

天井の方に両手を上げます。右手が上から優しく引き上げられるように腕を伸ばします。同時に右足で床を押し、次に左そして右…と小舟のように交互に揺らします。



足床押し

交互に4回

ックしましょう。

- 3** 左膝を曲げて、両手で10秒間抱え、腰をストレッチします。



交互に4回

- 4** 両膝を曲げ、右足の裏でゆっくり滑るようにして膝を伸ばし、ストンと力を抜きます。



交互に4回

# 「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。

制作/発行 一般社団法人 日本家族計画協会  
〒151-0072 東京都渋谷区幡ヶ谷1-34-14  
電話：03-6407-8971

※本書内容の無断転載・複製を禁ず

作成：久光製薬株式会社  
2023年9月作成



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。

**Hisamitsu**®



資材コード：KYOS069R04d