

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。



右左3回

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。

右、左2回ずつ
交互に4回

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

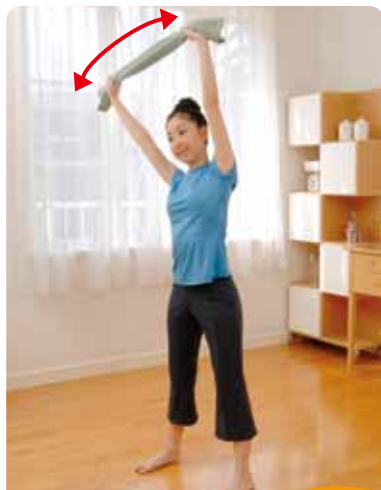
1 両手を上げて深呼吸。



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。

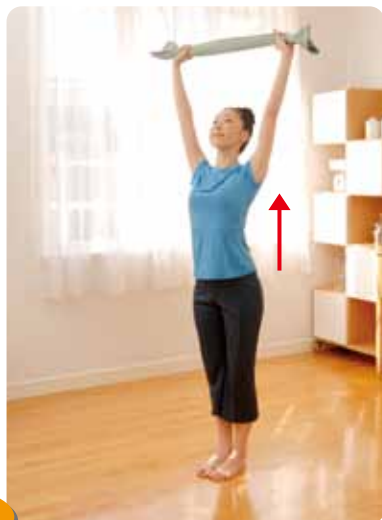
交互に2回

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。





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



体重の
片寄り



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、[※]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。



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、腰痛の原因になります。



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



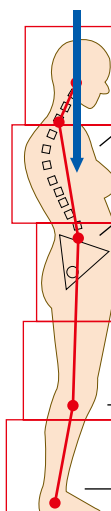
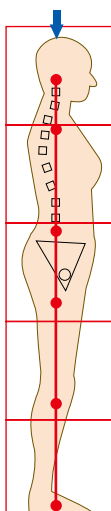
よい姿勢で軽快に歩きましょう

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



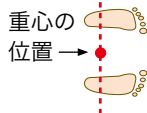
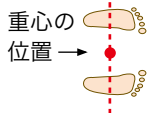
ねこ背で胸が
落ちている

腹筋がゆるんで
骨盤が傾いている

お尻が落ちて
いる

膝がゆるんで
いる

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、からだと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。



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。



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

久光製薬の「貼付剤の技術」が また、受賞しました。

平成26年度「全国発明表彰・特許庁長官賞」

平成28年度「文部科学大臣表彰・科学技術賞」



制作/発行 一般社団法人 日本家族計画協会 〒162-0843 東京都新宿区市谷田町1-10 電話：03-3269-4727 ※本書内容の無断転載・複製を禁ず