

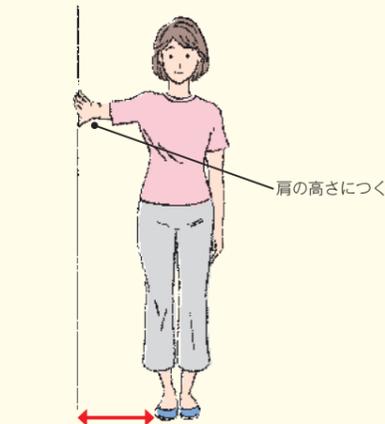
## これだけ体操<sup>®</sup>② 腰を横に曲げる

### こんなときに

- 腰の左右どちらかに違和感があるとき
- 片側ばかりで荷物を持ってしまったとき
- 長時間、脚を組んでしまったとき

### 回数と頻度の目安

5秒間保つ×5回(手の押し込みは徐々に強くする)  
\*2~3日に1セット程度。



**1** 足元が滑らない場所で、てのひらから肘までを肩の高さで壁につく。



**2** 両足を**1**の2倍ほど離れた位置に移動させ、反対側の手を腰に当てる。



**3** 息を吐きながら、腰を壁側に「く」の字を意識してゆっくり曲げていき、5秒間キープする。反対側も同様に行う。

### 注意とポイント

左右を比べ、スムーズにできない側があれば、そちら側だけピンポイントで5回繰り返す。

### 全身運動もプラス!



普段通り日常生活を送ることに加え、全身運動としてウォーキングを取り入れるといいでしょう。1日15分程度、少し汗ばむ程度を目安に行ないます。続けることが大切です。

## これだけ体操<sup>®</sup>③ 腰をかがめる

### こんなときに

- 長時間立ったり歩いたりして、腰に反りぎみの負荷がかかったとき
- 外回りの多い営業の人、ハイヒールを長時間履いている人、妊婦さんなど

### 回数と頻度の目安

3秒間保つ×1~2回 \*できれば毎日、こまめに行ないましょう。



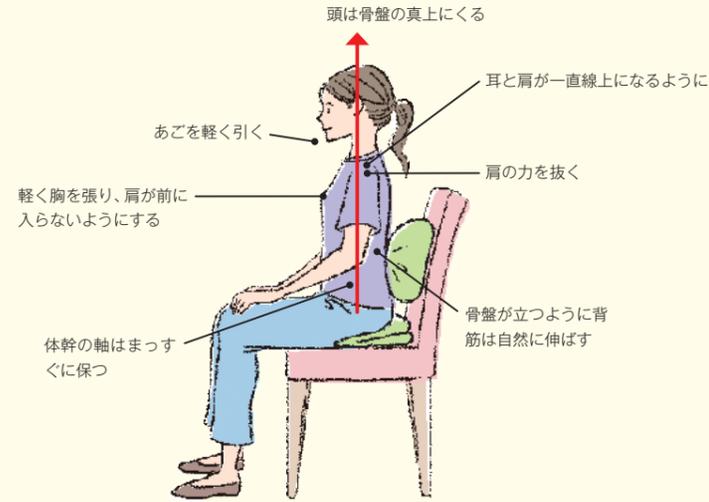
**1** 足は肩幅より広めに開き、イスに浅く腰をかける。ひざに手を当てて深呼吸する。



**2** 腕を足もとに垂らしてフーツと息を吐きながらゆっくり背中を丸める。3秒間この姿勢をキープし、元に戻る。1~2回繰り返す。

## ふだんの姿勢も大切!!

腰痛防止には、ふだんの姿勢も大切です。椅子に浅く腰掛けた状態で背もたれに寄り掛かったり、猫背の姿勢でいたりすると、腰に負担をかけることになります。身体に対して、適切な座り方をマスターしましょう。



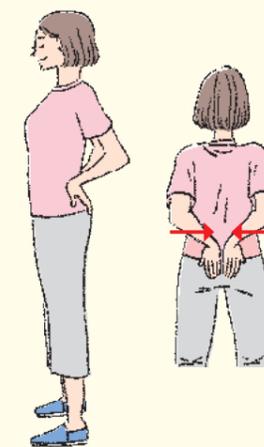
## これだけ体操<sup>®</sup>① 腰を反らす

### こんなときに

- 重い荷物を持った後
- 前かがみの作業を続けた後
- 座りっぱなしが続いた後

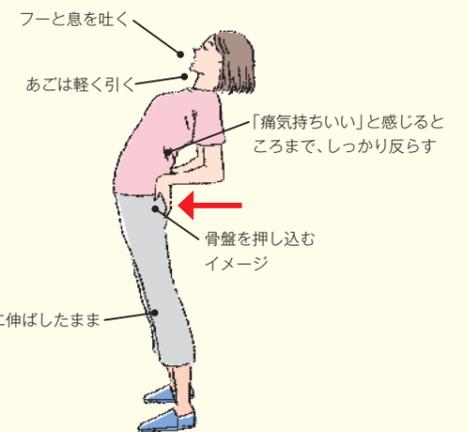
### 回数と頻度の目安

予防の場合→反らして3秒間保つ×1~2回  
治療の場合→反らして3秒間保つ×10回(手の押し込みは徐々に強くする)  
\*できれば毎日、こまめに行ないましょう。



**1** 足を肩幅よりやや広めに開き、ひざを伸ばして立ち、両手をお尻に当てる。このとき、指は下向きにそろえる。

お尻に当てる両手はできるだけ近づけ、手首に近い部分で骨盤を押し込んでいく。このとき、両ひじも内側に寄せていく。



**2** 息を吐きながら、上体をゆっくり反らし、3秒間キープしたらゆっくり**1**の姿勢に戻す。

### 注意とポイント

お尻から太もも、あるいはふくらはぎにかけて痛みやしびれを感じた場合は中止する。また、回数を重ねるごとに骨盤への押し込みを強め、反らす角度を少しずつ大きくしていくとより効果的。

**これだけ体操<sup>®</sup>にチャレンジ!**  
 監修/東京大学医学部附属病院 松平浩  
 東京大学医学部附属病院の特任教授であり、医学博士である松平浩先生が考案された腰痛にきく体操3種類をご紹介します。誰でもすぐにできるシンプルな動きばかりなので、ぜひ続けて行うようにしましょう。もちろん、無理のない範囲で行なうことが大切です。  
 \*医療機関を受診している方は、医師の指示に従ってください。