

腰、痛くないですか？

Vol. 7 運動で腰痛を予防・軽くする ①

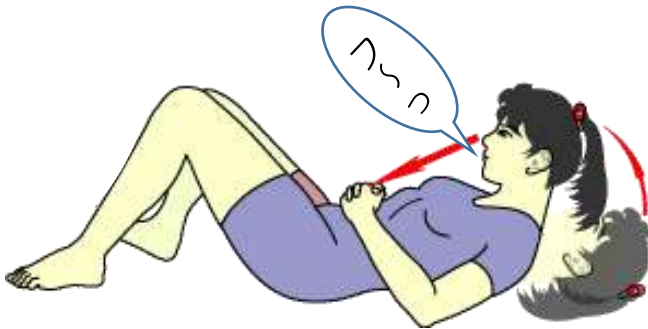
なぜ運動を……それは

腰痛を防ぐために、日頃から姿勢に注意を払っているだけでは足りません。筋力トレーニングは、関節を支える**筋肉を鍛えることで、関節への負担を減らす効果が期待できます**。そして適度な運動により気持ちよく汗をかくことはストレス解消のみならず、筋肉への血行を良くし、腰痛や背部痛の改善につながるわけです。

さらに、日頃から**短時間でも続ける事で「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」予防（通称：ロコモ対策）**にもつながるのです。

腰痛体操、その1

① ヘそのぞき運動



1. お腹の上に両手を載せて、仰向けに寝ます（両膝は立てたまま）
2. 息を吐きながら、頭をゆっくり持ち上げます。
3. 頭を持ち上げたままで、へそをのぞき込み、3～5秒間そのままの姿勢を保ちます。（この時、お腹に意識を向ける（「お腹を引っ込める」など）と効果的です。
4. ゆっくり元の姿勢に戻します。

➡ この運動を最初は5回から始めて、慣れたら10回行います。



この運動を続けていくことで、腹筋が強められると共に**腹圧も高められます**。それに伴い、背骨を支える背筋への負担が軽くなり、腰痛も起こりにくくなるのです。

ここが
ポイント

- ・無理に行わないこと
- ・反動をつけないこと
- ・毎日少しずつ、出来る範囲から続けていくことの3点です

