



知らないと損をする！腰痛予防の秘訣

# 腰こりを解消する3つの方法

## 腰こりの原因とは？

「今日は腰が凝っています・・・」と言われている方の原因の多くは、座りすぎ、立ちっぱなしのどちらかです。同じ姿勢を繰り返すことで、腰への負担はジワジワと増してくるのです。

この場合、腰への負担というのは、**自分では気づきません**。なぜならば、重たい荷物を持ち上げて、瞬間に腰を痛める「ギックリ腰」とは異なり、極めて小さい負担が長時間、続いているからです

特に座りすぎには、注意が必要です。

その例として

- ・デスクワーク
- ・いろいろな食事会
- ・車の運転
- ・テレビや映画観賞 など



これらは普段日常で行われている動作で、避けるににくいものです。ここで、座りすぎてどのくらいなの？という疑問が湧いてきます。

目安として、「**30分**」。そうです、たったの30分なのです。それには、こんな理由があります。

座っている姿勢では「**体重の1.4倍の負担**」が腰にかかっているからです。60kgの方で、84kgもの負担が腰にかかっているのです。



体重の1.4倍！

腰を支えている筋肉は、84kgの負担を1時間も2時間も耐えているわけです。それは大変だなあ～と思いませんか？

1日に座っている時間が、30分未満ということはほぼありません。ですから、毎日、腰への負担を和らげることをする必要があります。

では、どなたでも簡単にできる！座りすぎでの腰こりを解消する5つの方法を紹介します。

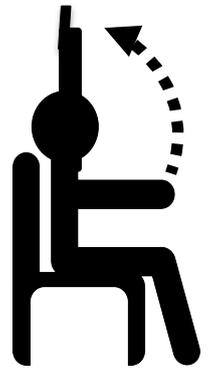
## 座りすぎでの腰こりを解消する3つの方法

### 1) 30分ごとに背伸びをする

30分に1回、背伸びをしたり、腰をひねったり、立ち上がったたりして座っている姿勢から体勢をかえてください。

そうしますと、硬くなっている腰周りの**筋肉の血行が良くなり**、ほぐれてきます。身体の歪みの防止、頭の回転力アップ（仕事力アップ）、眠気防止にもなります。

背伸びが、あなたの腰を守ります。

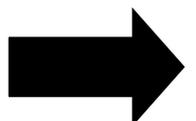


### 2) 正しい姿勢で座ること

長時間座っていると、だんだんと上半身が前に倒れてきます。（猫背姿勢）結果、上半身を支えている腰やお尻への負担が増し、腰痛を招いてしまいます。

腰への負担を軽減する**正しい姿勢**は、背筋を伸ばして、お腹に少しだけ力を入れておくことです。その正しい姿勢は、腰だけでなく、首や肩への負担が軽減され、肩こり解消へと導いてくれます。

裏面に続きます



# 腰痛知らず！正しい姿勢で座る

こちらの運動は、  
動画でご覧頂けます  
QRコード▶



- ① 椅子に座って、背筋を伸ばし、前方を見ます。【写真左】
- ② 指で軽くお腹を押さえて、腹筋に力を入れておきます。
- ③ 自然呼吸を行います
- ④ 30分に1回、座り直しをすると良い姿勢を保つことができます。【写真右】

<座り直しの理由>

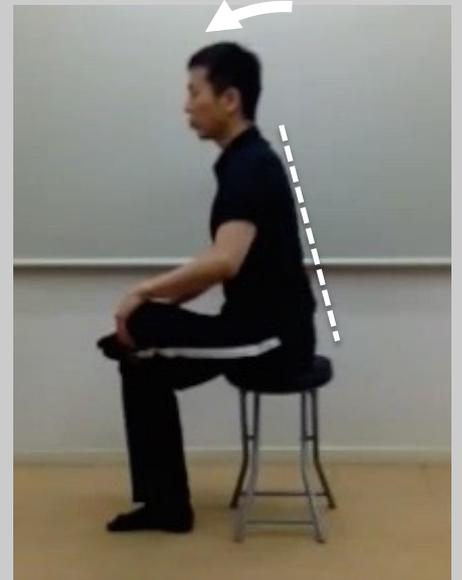
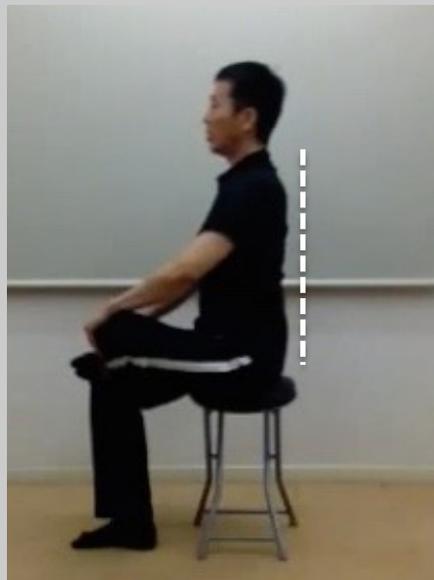
お尻には姿勢のスイッチがあり、長時間の座りっぱなしで、姿勢のスイッチが弱るからです。

## 3) お尻ストレッチを1日3回行う

座りすぎで凝りやすいお尻のインナーマッスル（梨上筋、閉鎖筋など）を伸ばすストレッチを行います。1日に3回行うと効果的です。1分間程度のストレッチですし、あまりたくさん動きませんので、どこでもどうぞ！

# 腰痛予防！お尻ストレッチ

こちらの運動は、  
動画でご覧頂けます  
QRコード▶



- ① 背筋を伸ばし、片足を上げます。上げた足の膝を曲げ、足首を反対側の太ももの上におきます。
- ② 手は膝と足首を上から支えておきます。【写真左・真ん中】
- ③ 背筋を伸ばしたまま、ゆっくりと体を前傾させます。【写真右】
- ④ お尻が気持ち良く伸びたところで、自然呼吸を30秒間行います。

40歳からのパーソナルジム  
どこでもフィット

大阪市阿倍野区西田辺 1-19-1-202  
御堂筋線「西田辺駅」より徒歩1分

スマホ、PCで

どこでもフィット

でWeb検索！



Amazonで

「小林素明」の  
エクササイズ DVD  
絶賛発売中！