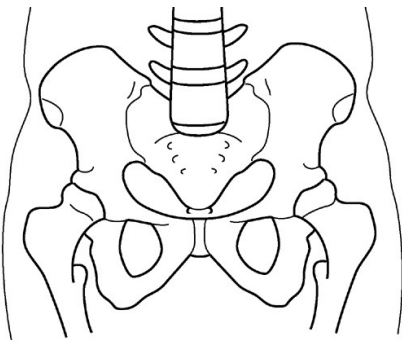


腰痛の原因は骨盤にあり！

腰痛予防！股関節ストレッチマニュアル

腰痛と骨盤の関係とは？



骨盤は、前後左右の動きがスムーズで、前後左右のどちらに傾くことなく中立に保たれていることが良いです。ところが年齢とともに、前後、左右のいずれかの動きが鈍くなっていることが多く、特に座りすぎにより、骨盤の動きが鈍くなります。

なぜ、骨盤の話をするかと言いますと、骨盤の動きが硬くなる（可動域制限）と、腰のまわりの筋肉が骨盤の代わりに働き、腰に負担がかかるからです。これを代償作用（だいしょうさよう）と言います。その代償作用の結果、腰痛が起こっています。実際、腰痛になっている方の骨盤は動きが鈍く、硬くなっていることが多いです。

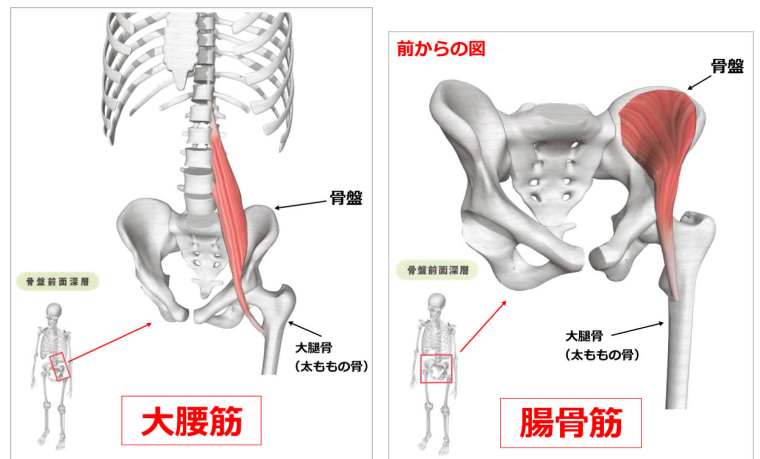
この骨盤の動きをスムーズにさせるだけでも、「腰が軽くなった！」と感じる方が多くいます。これは、腰が良くなったというよりは、骨盤のまわりの筋肉が働いてくれるようになったので、腰の負担が少なくなっただけで腰が軽くなった、ということなのです。

骨盤の周りの筋肉を柔らかくする → 腰痛改善、予防 という方程式が成り立ちます。

腰痛改善のための骨盤の柔軟性をつける運動、これを骨盤ほぐし運動と呼びます。では、この骨盤ほぐし運動に必要なストレッチ法を紹介します。

骨盤ほぐし運動 1 股関節ストレッチ（開脚前後、腸腰筋）

筋肉が硬くなると骨盤の動きを制限させる、腸腰筋（ちょうようきん）。この腸腰筋は、腰の骨（腰椎）、骨盤、太ももの骨（大腿骨）に付着し、「もも上げ」のときに使う大きな筋肉です。



●腸腰筋（大腰筋、腸骨筋の2つの筋肉から構成）

腸腰筋も知らず知らずのうちに硬くなりやすい筋肉ですので、腰痛予防のためにもほぐしておきたいです。また、歩いているときの歩幅（ストライド）が大きくなり、歩き方が綺麗になります。

スタート位置

こちらの運動は、
動画でご覧頂けます
QRコード



裏面へどうぞ





<方法>

- 1) 片足の膝を床につけて、足を前後に開きます ※膝の保護のため、膝にタオルを敷きます
 - 2) 前足の太ももに両手を当て、背すじを伸ばしたまま、痛くない範囲でお尻を前方移動します
 - 4) 後ろ足の太ももの付け根（腸腰筋）が伸びます
 - 5) 自然呼吸で20秒間静止します
- ※このストレッチは意外に難しいです。骨盤をまっすぐにしながら、前方移動してください。腰にも注意してください。

骨盤ほぐし お尻ストレッチ

お尻の横にある筋肉「中臀筋（ちゅうでんきん）」が硬くなると、骨盤が左右に傾きます。その影響で、腰に負担がかかり、腰痛になりやすくなります。腰痛予防には、中臀筋を伸ばすストレッチで、骨盤の動きをスムーズにしておくことが有効です。



方法

- 1) 足を前後に開き、片足を曲げます【写真左】 ※痛みに注意してください
- 2) 両手を前方につき、体を保ちます。 【写真右】
- 3) 自然呼吸を行いながら、曲げている足のお尻の筋肉を伸ばします
- 4) 無理のない範囲で、20秒間静止します
- 5) 反対の脚も同様に行います

動画チェック!

動画でご覧頂けます
QRコード▶



次号は...

自宅で気軽にチューブ筋トレ
インナーマッスルトレーニング

発行：パーソナルトレーニング 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



ホームページ <http://www.dokodemofit.com>
Facebook ページ <http://www.facebook.com/dokodemofit>