

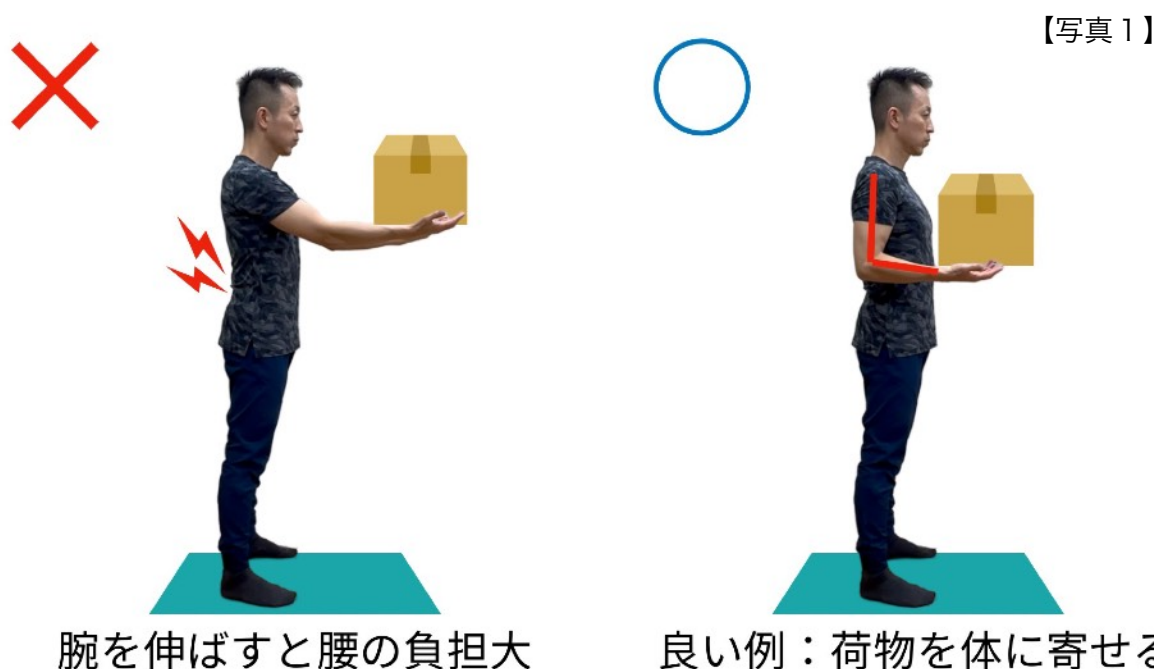
腰痛予防 2

日常生活で腰を守る！実践編

2023年10月号

先月の特集「腰痛予防」で、日常で気をつけるべき腰痛予防法を知りたい！と、たくさんのお声を頂戴しました。そこで今回は、日常生活でどのように腰痛を予防すればいいのか？の**実践編**を紹介します。

軽いから大丈夫？ いいえ、違います。



©Motoaki Kobayashi

腰痛予防の基本は、**腰に負担をかけない姿勢をマスター**することです。しかし、日常生活では気づかないうちに腰に負担をかけていることが多くあります。1つは、「**軽いから大丈夫！**」という安心感です。

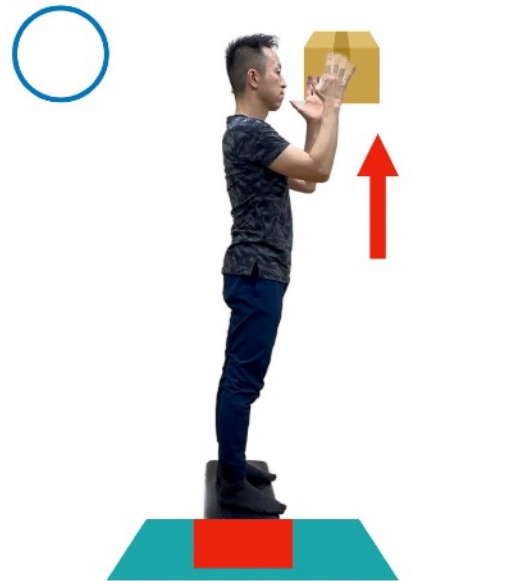
例として、腕を伸ばしてモノを移動させることです。**腕を伸ばすだけで、いくら軽いモノであっても、腰の負担は何倍にもなります。**上の写真のように「**できる限り、モノを体に寄せる習慣**」を身につけて腰痛を予防しましょう。（写真1）

また高いところに、モノを上げるときにも注意が必要です。できるだけモノが体に近づくよう、安全な踏み台を用意しましょう。（写真2）

【写真2】 高い場所にモノをあげる



腕を伸ばすと腰の負担大



台に乗り体に寄せ上げる

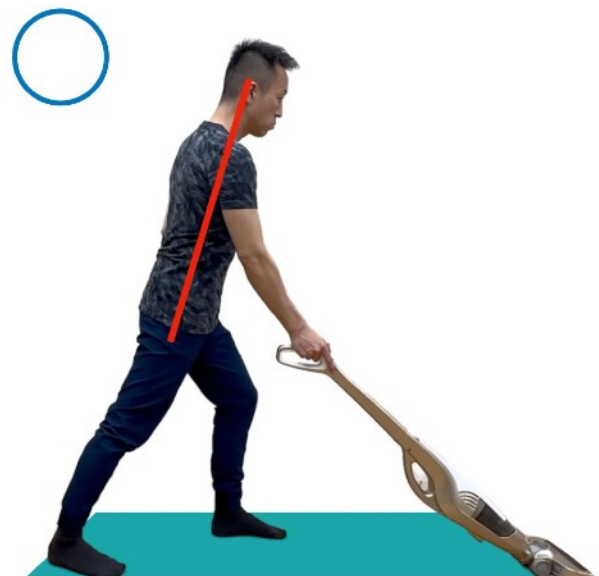
©Motoaki Kobayashi

見落としがちな掃除機のかけ方

【写真3】



背中を曲げると腰の負担大



良い例：背中を伸ばす

©Motoaki Kobayashi

掃除機をかける姿勢も重要です。床にあるゴミを見ながら掃除機をかけますので、**前かがみになりがちです。この姿勢は腰を痛めます。**背中を伸ばして、掃除機をかけましょう。（写真3）

自宅や仕事での座り方

【写真4】



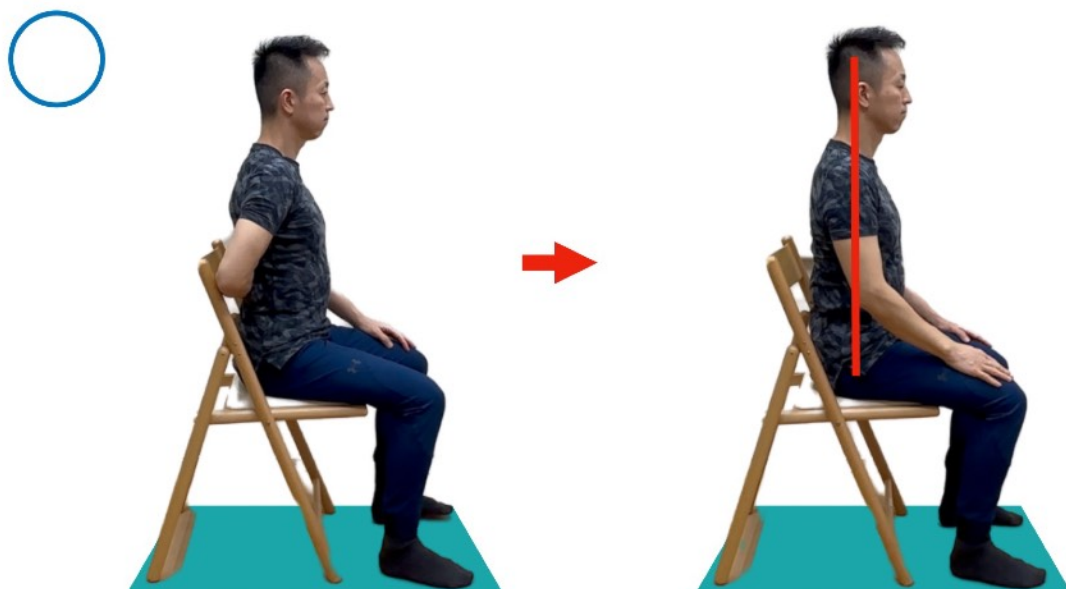
背中を丸めて座ると

- ・腰の負担が増大
- ・悪い姿勢
- ・呼吸がしにくい
- ・疲れやすい
- ・腰痛、肩こりの原因になります。

©Motoaki Kobayashi

背もたれの椅子、ソファで長時間座っていると、どうしても背中が丸くなります。このままでは、腰の骨（腰椎）に過大な負担をかけて、腰痛の原因となります。（写真4） 対策として、腰に腕を入れて背中を伸ばす、または丸めたタオルを入れるなどで、背中を伸ばして腰の負担を軽減します。それに加えて、30～60分に1回は立ち上がり、ブラブラ歩く、ストレッチをすることが良いです。（写真5）

【写真5】



腰に腕を入れる（丸めたタオル可）

©Motoaki Kobayashi

床で座るときの姿勢にも注意です



背中を丸めると腰の負担大



お尻の下にクッションを敷く

【写真6】

©Motoaki Kobayashi

床に座るときも同じで、背中が丸くなると腰に負担が大きくなります。**お尻に高さのあるクッションを敷き**、その上に座ると良い姿勢を保つことができます。（写真6）

また、横座りは腰の負担だけでなく、背骨の歪みの原因となります。左右の筋肉のバランスも崩れやすくなり、**慢性的な腰痛のリスクがグッと高くなります**ので注意が必要です。（写真7）



【写真7】



横座り

長時間の横座りは**体がくの字**になり、腰の負担が増え、背骨の歪みの原因となります。

©Motoaki Kobayashi

リュックは良いのですよね！ いいえ、「正しい背負い方」「軽量化」が重要です。



リュックの
ベルトが緩い



【写真8】

©Motoaki Kobayashi

体のためには、**荷物を持たないことがベスト**です。しかし、そうもい
かないと思いますので、荷物は1グラムでも軽くすることを心がけま
しょう。

次にリュックの背負い方ですが、**リュックのベルトが緩い状態**ですと
背中が丸くなりやすく、猫背姿勢、腰の負担を増やすことになり逆効果
です。（写真8左）正しい方法は、**ベルトをしっかりと締めて、リュッ
クが背中につくようにしましょう。**
（写真8右）



【写真9】



また、片側でリュックを背負うと
**体の歪みが生じて、腰や肩に大きな
負担**がかかります。**慢性的な腰痛、
肩こり**を招きますので、リュックは
両肩に背負いましょう！（写真9）

無料
講座

年齢を感じさせない体力や体型を手に入れませんか？

キャリア**30年超**、**TV出演**多数のプロトレーナーがお届け！

40代から体が若くなる自宅フィットネス法

こんなお悩みの方にオススメ！

- ✓ 運動を始めたいけど、どんな運動をすれば良いの？とお悩みの方
- ✓ 医者から「運動をなささい！」と言われた方
- ✓ 体力に自信が・・・とお悩みの方
- ✓ 自宅で筋トレやストレッチを始めみたいとお考えの方
- ✓ 年齢を感じさせない体力や体型を維持したい方
- ✓ 新しいスポーツを始めみたいとお考えの方
- ✓ 肩こりや腰痛の緩和で運動を試してみたい方
- ✓ 家族と一緒に運動を試してみたいとお考えの方



分かりやすい！私にもできる！続けられる！と大好評

キャリア30年超のプロトレーナー小林素明が、40代から明るく楽しくなる人生を送っていただきたい！という思いから、「体が若くなる自宅フィットネス法」を**受講料無料、定期便の電子メール**にてお届けします。



お申し込みはたったの1分！

お名前とメールアドレスを記入するだけで受講できます。
小林素明と一緒に始めてみませんか？

無料のお申し込みはコチラです。今すぐお申し込みくださいませ！



<https://1lejend.com/stepmail/kd.php?no=IRnMDpwylTJqOHSylT>

スマホ用QRコード

