

テーマ
腰痛

日本国内で腰痛を抱えている人は、約3000万人にも及ぶといわれています。
重労働の作業員や、介護士・看護師など、身体への負荷が大きい職種から、デスクワークやタクシードライバーといった同じ姿勢をとり続ける職業まで、さまざまな職業環境で多くの腰痛が発生しているのが現状です。
そこで今回は、パーソナルトレーナーとして30年の指導歴がある小林素明先生に、腰痛の改善や予防につながる運動方法についてレクチャーしていただきます。

演題 ぽっこりおなかや、美姿勢にも効果的！

パーソナルトレーナーが教える、腰痛改善・予防対策

株式会社ウエルネス&スマイル代表 小林素明 先生

腰痛の現状、問題点

日本整形外科学会の調査によると、日本における腰痛の人は約3000万人と推計されています。
厚生労働省がまとめた「国民

生活基礎調査（令和4年）」では、日本人が身体に感じる自覚症状としてトップに挙げたのが、男女とも「腰痛」です（図1）。2位に、男女とも「肩凝り」が入ります。
次いで、男性は3位が「頻尿」、4位が「手足の関節が痛む」、5位が「鼻がつまる・鼻汁が出る」です。
女性の3位以降は「手足の関節が痛む」「目のかすみ」「頭痛」と続きます。腰痛は、日本人のおよそ4人に1人が苦しんでいるという「国民病」だといえるでしょう。
腰痛の原因は多様で、複合的な要因であるので、対策がとりにくいことが課題になっています。

姿勢、年齢、筋力、ストレス…、腰痛の原因に応じて適切な対策を

腰痛になることによる
経済損失

東京大学の松平浩特任教授らの発表によると、腰痛による経済損失は年間約3兆円にも上るといわれています。

海外の調査では肩凝りや腰痛などの慢性的な痛みを持つ働く人は1週間で平均4・6時間の勤務損失を生み、1か月で約18時間、1年では約216時間の損失にもなります。それほど、腰痛が経済に大きな影響を与えているのです。私のパーソナルジムでも、腰痛に苦しんでいる人が多いのです。慢性腰痛の人によく見られる身体の特徴として、大きく三つの特徴が挙げられます。

まず一つ目は、「関節が硬い」。腰回りをはじめ、股関節など、関節が硬くなっています。体幹と下肢をつないでいる腸腰筋については椅子から立ち上がる際に腰が

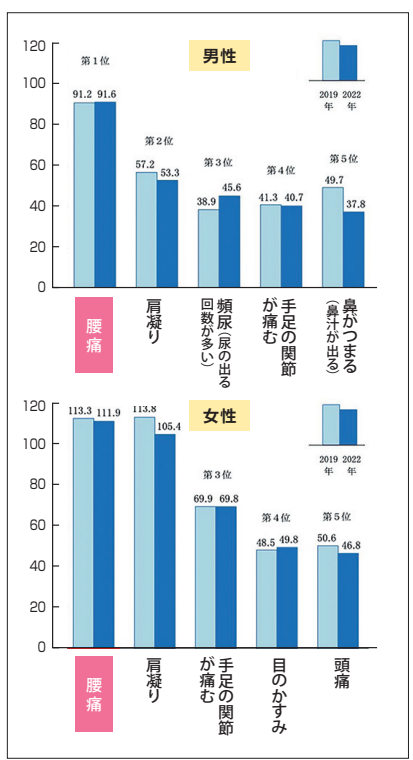


図1 日本人が自覚している症状

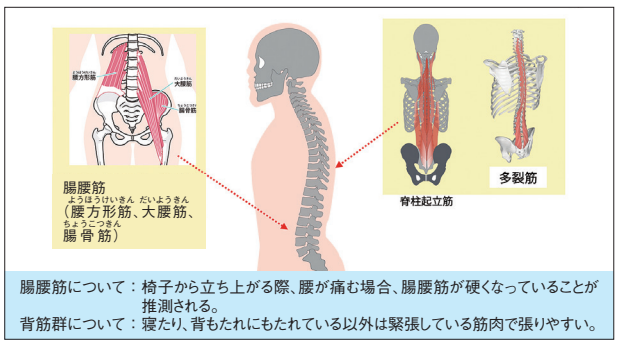


図2 腰痛で硬くなりやすい筋肉

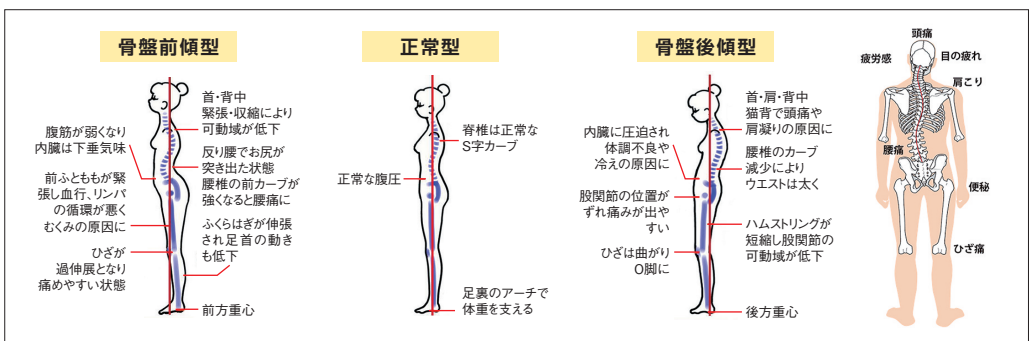


図3 姿勢不良とは？



チェックしてみよう！ 腰痛4つの動作 (P.5参)

腰の構造、腰痛について

私たちの身体は、横から見ると、頭蓋骨があり、背骨（脊柱といいますが）で身体を支えています（図4）。上から、頸椎、胸椎、腰椎、仙骨、尾骨があります。この中の腰椎が、腰痛と関係しています。

腰椎は、五つの椎骨から成り立っていますが、一つ一つの椎骨の間に、椎間板というクッションの役割を果たすものがあります。上から見て、中央に脊柱管という空洞があり、そこに脊髄という、脳から出ている中枢神経が通っています。脊髄から横に出ているのが神経です。この神経が手足にいくことで、筋肉を動かすことができます。

代表的な腰痛として、椎間板ヘルニアが挙げられますが、椎骨の間にある椎間板の一部が突出して、神経や脊髄を圧迫するため、痛みやしびれなどの症状が現れます。

腰痛というのは大きく分けて「特異的腰痛」と「非特異的腰痛」の2種あります（図5）。

特異的腰痛とは、椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症のように、症状がはっきりしているもので、腰痛全体の15%を占めています。

残り85%は、原因が特定しにくいもので、筋肉や、腰の椎間関節などに問題があると考えられています。また、精神的な問題が原因の場合もあります。

腰痛の危険度について

腰痛にも危険度の段階があります（図6）。

●「何もしていなくても『痛み』が続く」は危険度大です。

●「お尻や脚が痛む・しびれがある」と、

●「脚がしびれて長時間の歩行が困難」は、ともに危険度中です。危険度大も中も医療機関での診察が必要です。

「身体を動かしたときだけ腰が痛む、張っている」といった症状の

動作テスト



屈曲

伸展

側屈

回旋

日常生活に潜む腰痛の原因

腰痛で硬くなりやすい筋肉、それは腰椎（腰の骨）に直接ついている筋肉になります。具体的には、腰方形筋や大腰筋、腸腰筋といった「腸腰筋」です（P3図2参）。椅子から立ち上がる際に、腰がギクッとなる場合、腸腰筋が硬くなっている可能性が高いです。

凝りや痛みの発生原因

次は、腰のところ、裏側の筋肉、背柱起立筋や多裂筋です。これらの筋肉は、寝たり、背もたれにもたれている以外は、ほぼ緊張しています。非常に張りやすい筋肉です。普段からほぐしておくとういでしょう。

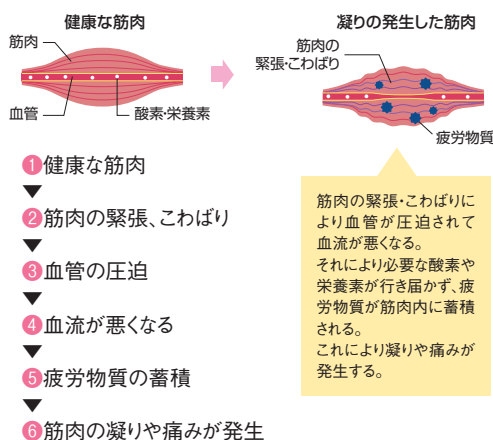
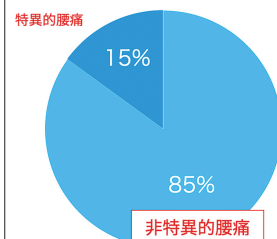


図8 凝りや痛みの発生原因について

図7 その場で立ってセルフチェック

腰痛の分類



特異的腰痛

- 椎間板ヘルニア
- 脊柱管狭窄症
- 内臓の病気によるもの
- がんの転移 など

非特異的腰痛

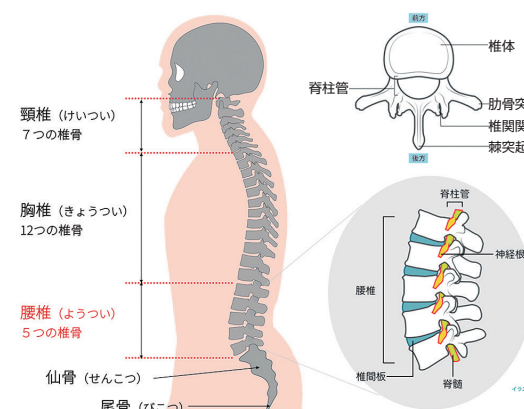
腰痛の原因が特定しにくい。主に腰の椎間関節、筋肉に問題があると考えられている。また精神的な問題もあげられる。

図5 腰痛について

何もしていなくても「痛み」が続く	危険度大
お尻や脚が痛む・しびれがある	危険度中
脚がしびれて長時間の歩行が困難	危険度中
身体を動かしたときだけ腰が痛む、張っている	危険なし

医療機関での診察が必要

図6 腰痛の危険度チェック項目



代表的な腰痛

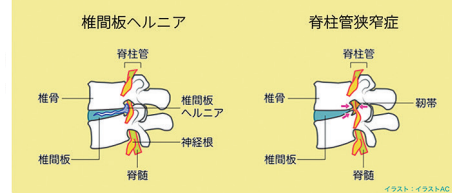


図4 腰痛に関する身体の仕組みについて

発生、③すると周りの血管が圧迫され、④血流が悪くなる、⑤それにより必要な酸素や栄養素が行き届かず、疲労物質が蓄積されて、⑥筋肉の凝りや痛みが発生します(図8)。筋肉の緊張こわばりが原因です。

腰痛が起こりやすい人の特徴

どういう人が腰痛を起こしやすいかというと、

●同じ姿勢が長時間続く

長時間座っていると、筋肉が硬くなり、腸腰筋が硬くなりやすくなります。

●無理な体勢での動作

特に無理な体勢で、後ろを振り向くような動作です。重さに関係なく、ねじった状態で身体を動かすと、腰を痛めやすくなります。いわゆるギックリ腰です。

●6時間未満の睡眠不足

睡眠不足が続くと、腰の疲労が

改善されなくなります。疲労が蓄積され、腰を痛めやすくなります。

●長時間の運動不足

長期間の運動不足により筋力が低下すると、腰や脚を支える力が弱まり、腰が痛くなります。

●入浴はシャワーです

入浴はシャワーが多い人。浴槽につかることにより、血流が良くなり、腰の疲労回復につながります。

●ひざを伸ばし、前かがみになる

ひざを伸ばして、前かがみの姿勢になる人。これは、正しい姿勢に比べて、腰に1.6倍の負担がかかることになります。

腰痛対策／腰の鍛え方

腰を鍛えるといっても、やみくもにやったのでは効果が上がりません。ここでは、効率的な腰の鍛え方を話します。

腰痛に関係する筋肉を、優先的に鍛えることが重要です。慢性的に腰痛になっている人は、腹横筋の機能が低下していることが、わかっています。※参考文献 金岡恒治著『腰痛の病態別運動療法』文光堂、2016年

腹筋の構造は、表面から腹直筋、外腹斜筋、内腹斜筋があり、最も深層にあるのが腹横筋です(図9)。

腹横筋は、いわゆるインナーマッスルと呼ばれ、良い姿勢を保つ、腰を安定化させる、おなかを凹ます、といった役割を担います。中でも、腰痛に関するものが「腰の安定化」。腰をしつかり固定するのに活躍します。実は、手足を動かす際、最初に使われる筋肉が腹横筋なのです。腹横筋を強化することが、腰痛対策につながっていきます(図10)。

腰の保護に効果的な筋肉

横隔膜と骨盤底筋群の間には、腹腔という空間があり、そこに内臓が収まっています。腹腔の圧を

高めることを、腹圧といいます。腹圧が高ければ高いほど、腰椎は安定しやすくなります。腹圧とはどういうものか、おなかに風船があるとイメージしてください。風船に圧力をかけていくと、風船は強くなります、圧力を下げると風船は弱くなる。この動作を腹筋で行っているのです。特に、腹横筋は、その役割を担っています(図11)。

インナーマッスルを鍛えるメリット

腹横筋、いわゆるインナーマッスルを鍛えることによって腹圧が高まります。腹圧が低い場合、おなかたるみます。すると、身体が反り、腰に負担がかかってしまいます。腹圧が高い場合、おなかを引き締まり、美しい姿勢を保つことができ、関節への負担を軽減させることができます(図12)。

インナーマッスルを鍛えるメリットは、●腰の保護に加え、●姿勢が良くなる、●おなか凹む、といったことが挙げられます(図13)。

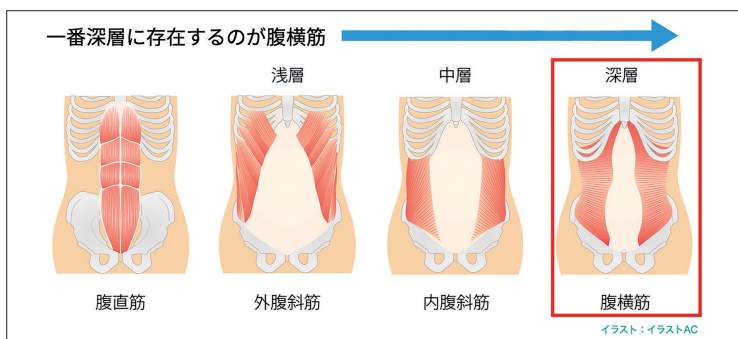


図9 腹筋の構造とは？

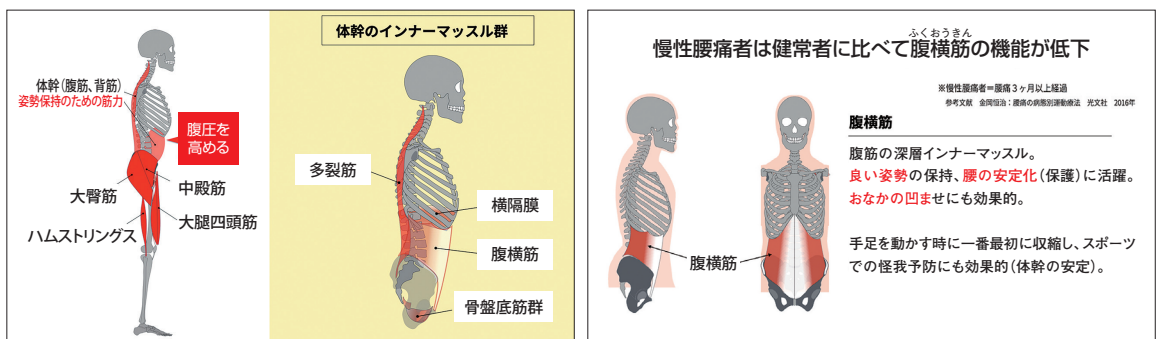


図10 腰痛と腹筋のインナーマッスル

図11 腰の保護に効果的な筋肉とは？

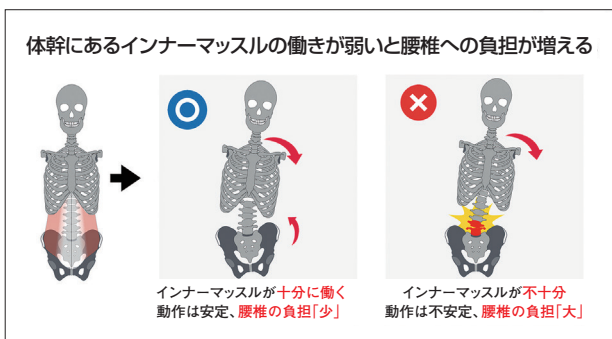


図12 インナーマッスルの動き

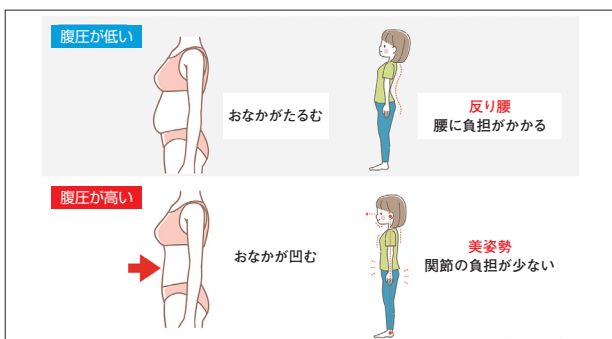


図13 インナーマッスルを鍛えるメリット

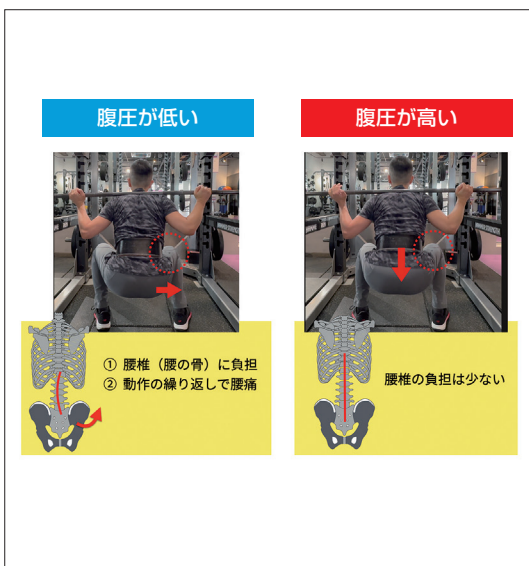


図14 解説/腹圧で異なるスクワットのフォーム

腹圧が高い場合と低い場合で、身体にはどのような変化が起こるのか。私は、腹横筋に力を入れた場合と、入れない場合の2パターンで実際にスクワットをやってみました(図14)。腹圧が低い場合、スクワットする際、臀部が左右に大きく揺れてしまいました。それに伴い、背骨や腰椎が動くために負担がかかり、腰を痛めやすくなってしまうです。これはケガのリスクが高く、非常に危険ですので、絶対にマネをしないでいただきたい。一方、腹圧が高い場合、臀部が真つすぐ下がり、腰椎の負担は非常に少なくなります。おなかに力が入っているか否かで、安全性が大きく変わってくるのです。

体位による 腰の負担の変化

真つすぐ立っている状態での腰への負担を100とした場合、前にかがむ(前屈)と150になります。椅子に座っていても140、1.4倍の負担がかかります。座るのが楽だと思いがちで

ですが、腰への負担はかかっているのです(図15)。

腰痛対策に欠かせない 「理想の姿勢」

理想の姿勢は、身体のパランスが整って、関節の負担が少ない状態です(図16)。

身体を真横から見ると、耳、肩、股関節、ひざが一直線になっています。後ろから見ると、上から頭蓋骨を中心に、肩甲骨の中間、両ひざの間、両脚の間が、真つすぐになるような状態にすることが大事です。

デスクワークでの 腰痛対策

姿勢を崩してしまう代表的なものがデスクワークです。いくら理想の姿勢を意識していても、時間が経つにつれ、背中が丸くなり、腰が曲がってきます。これは、骨盤が後傾している状態です。気がつけばこのような状態を何時間も続けていたりしていませんか。これに

より、背骨が丸くなり、腰への負担が増え、腰を痛める可能性が高くなってしまうです。

対策としては、足の裏をしっかりと床に付けて、ひざの角度や股関節の角度が90度になるように、椅子の高さを調整しましょう。

上半身は、肘が90度以上開くようにして、パソコンの画面は目線よりやや下に設定します。

可能であれば、1時間に1回ストレッチを行うとよいでしょう。それが難しい場合は、立つだけでも腰痛対策になります(図17)。

事例／腰痛を解消！

ここでいくつかの事例を挙げて、腰痛対策を紹介します。

「子どもを抱っこするとき、腰が痛くなります」というケースでは、まずは姿勢を正すこと。前かがみで子どもを抱えると、ギックリ腰や腰椎ヘルニアの危険性が高まってしまうです(図18)。

子どもを抱えるときの正しい姿勢は、背中が真つすぐにして体幹

に力を入れ、ひざを曲げ、お尻を後方にして、身体に近づけるようにしましょう。

もう一つは、心の準備が必要です。「今から抱っこをします」あるいは「荷物を持ちます」という心の準備が腰を守ります。お子さんを抱っこする前に「ひと呼吸」しましょう。「筋肉を今から使うぞ!」という心の準備と腰を支える筋肉を活動させる準備の効用は腰痛になるかならないかの分かれ目になります。

また、ゴルフで腰を痛める人が多いようですが、それは、腰が弱いからでしょうか(図19)。ゴルフのスイングでは体幹の回旋、側屈の動作が中心になります。右利きの場合、左に向かって身体を捻ります。繰り返すうちに左右のバランスが崩れます。腰椎は回旋には不向きな構造なので、胸椎が回らないことで回旋を強要され腰痛につながります。

腰を捻ることよりも胸部を柔軟にすることがスイング力アップには有効ですし、ゴルフでの腰痛対策になります。

立っている時の姿勢を100としたときの腰の負担(腰椎)

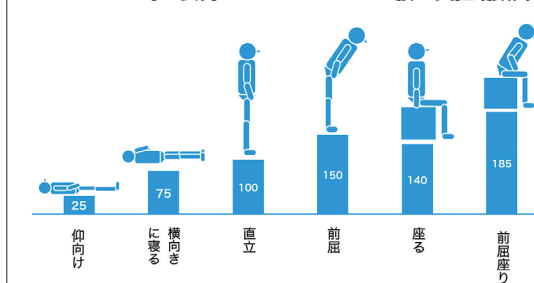


図15 体位による腰の負担の変化

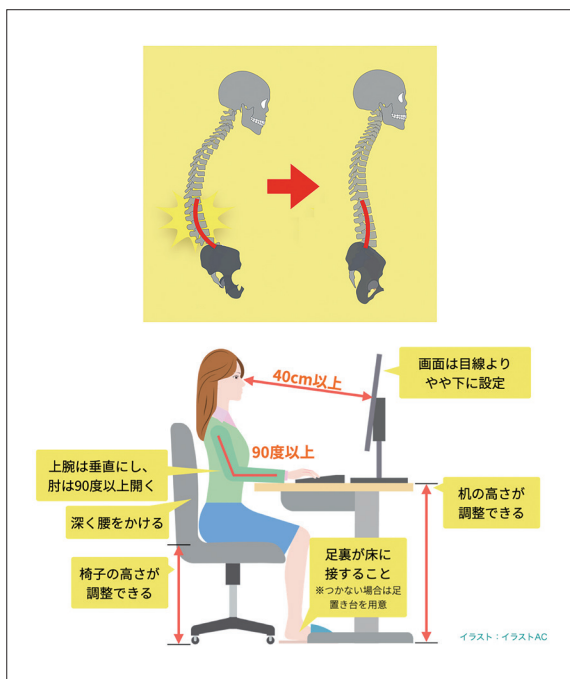


図17 デスクワークでの腰痛対策

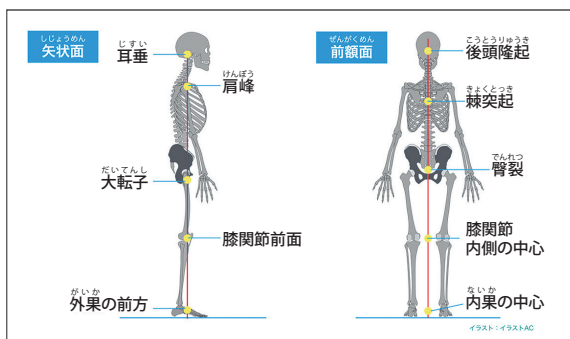
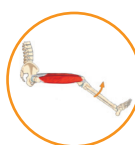
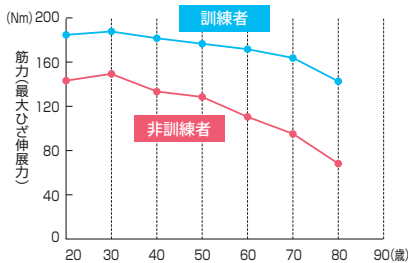


図16 腰痛対策に欠かせない「理想の姿勢」



膝屈伸力
ひざを伸ばすときに使われる太もも前面の筋肉「大腿四頭筋」の筋力を測定

筋トレを習慣にしている「訓練者」の筋力は80歳でも「非訓練者」の20歳に相当する



「筋力トレーニング実践者と非実践者の膝伸筋筋力の加齢変化」 WilmoreとCostil,1994より

図20 筋トレを続けていたほうが良い理由



・背中が丸い
・ひざが伸びている
・遠い(へその位置から)

ぎっくり腰、腰椎ヘルニアの危険性が高い



・背中はまっすぐ
・ひざを曲げて
・お尻が後方
・身体に近づける

図18 事例 腰痛を解消！

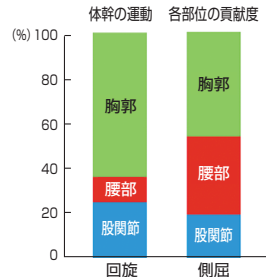
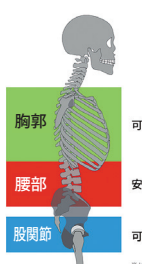


図19 事例 ゴルフと腰痛

実践！ 職場や自宅でもできる腰痛改善・予防エクササイズ

では実際に一緒にエクササイズ
を行いましう！

ムリをしないように、できる範
囲でいつしよにやっていきましよう。

最後に、腰痛予防筋トレ

- まず、美姿勢エクササイズ
- 骨盤&背骨運動
- ドロリーン
- バックエクステンション

- 腹筋ニアツプ
- バックランジ
- 相撲スクワット
- デッドバグ・ハンドニー
- ヒップリフト
- アフターケア(ストレッチ)

- 腰痛改善・予防エクササイズの7つのメリット
- 腰の張り、痛みの頻度が減る。
- 美姿勢を保持することができう。
- ポツコリおなかを解消！おなかを引き締めることができる。
- 疲れにくい身体づくりができる。
- スポーツでのケガ、障害が少なくなる。
- ストレス解消、寝つきも良くなる。
- 仕事や家事の効率がアップする。

ストレッチ体操の 注意点

- 自然呼吸を行いましよう
- 痛みのない範囲で行いましよう
- 伸びている筋肉を意識しましよう
- 正しい姿勢で行いましよう
- 30秒間を目安に伸ばしましよう
- 静かな場所で行いましよう

次に、腰痛改善ストレッチ

- 股関節前後伸ばし
- ウエスト伸ばし
- お尻伸ばし
- 足組み身体捻り伸ばし

▼ここでは腰痛で硬くなりやすい
筋肉をほぐしていきまう。座り
過ぎで起こりやすい坐骨神経痛
予防のストレッチも併せて紹介し
まう。

腰痛改善・ 予防エクササイズの流れ

「どこでもエクササイズ」(腰痛改善・予防編)
と名付けていまう。

美姿勢エクササイズ

良い姿勢の獲得は、腰痛改善や予防だ
けでなく、見た目の若さ、おなか凹ませ
などの美容にも効果的です。

腰痛改善ストレッチ

腰痛で硬くなっている筋肉をほぐし痛み
を緩和しまう。精神的なりフレッシュも
できまう。

腰痛予防筋トレ

腰を支える体幹(腹筋&背筋)、下半身
の強化により、腰痛の予防、おなかの
凹ませ、代謝アップ、姿勢の改善を加速
させまう。

本誌のまとめ

たくさんさんのエクササイズがあり
まうが、大切なことはいかに良い
姿勢を保つか、腹圧を高めること
によつて腰を保護することができ
まう。それを習慣化できれば、腰
痛も激減しまうし、おなかを凹
ませ、良い姿勢を保つことができ
まう。筋力に加齢とともに低下
しやすくなりまうが、筋トレを
行うと、高齢になつても筋肉を増
やすることが可能でう(図20)。

- ①腰の痛みが強い、痺れる場合、
医療機関の受診が必要。
- これはエクササイズをしていて
痛めた場合も同じでう。
- ②腹横筋を鍛えることで腰の保

- 護、おなか凹ませ、良い姿勢に。
③効果的な腰痛対策は日々の疲
労回復(入浴、睡眠)。
鍛えるばかりではいけません。
入浴や睡眠もしつかり行つて
ください。
- ④座っている時の姿勢、時間に気
をつける。
どうしてもデスクワークが長
くなりがち、1時間に最低1
回は立ったり、身体を伸ばし
たり、ストレッチすることによつ
て腰の疲労は軽減されまう。
- ⑤どこでもエクササイズでいつで
も腰痛対策！
今日紹介したエクササイズは
自宅でも職場でも旅先でも、ス
ペースさえあれば、どこでもでき
まう。ぜひ続けてみてください。

小林 素明 先生のプロフィール

・健康運動指導士
・介護予防運動トレーナー
米国ハワイ州立大学医学部人体解剖実習修了
運動指導歴30年。フィットネスクラブ&温浴施設でトレーナーとして活躍。大阪市阿倍野区で40代
からの身体の悩みの特化した個人指導ジムパーソナルトレーニングでもフィット」を2010年
に創業。お城好きパーソナルトレーナー。
◆メディア出演
毎日放送「ちんぷいぷい」 朝日放送テレビ「キャスト-CAST-」 読売テレビ「ten」
テレビ朝日「ナニコレ珍百景」 読売テレビ「大阪ほんわかテレビ」など

ステップ1 美姿勢エクササイズ

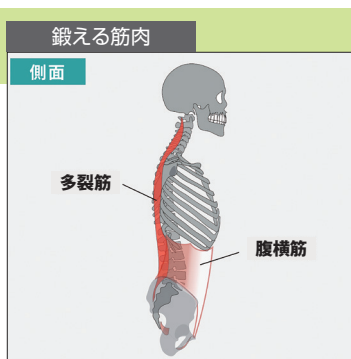
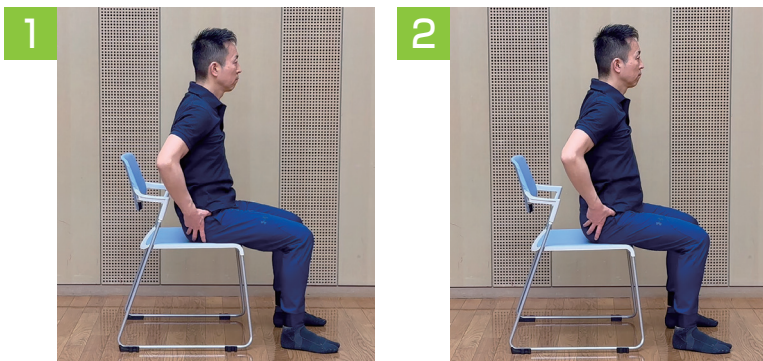
美しい姿勢を保つためには、腹筋のインナーマッスル「腹横筋」にしっかり力を入れておくことが大切でう。
また、背筋部の筋肉にも力を入れておきましよう。おなか凹み、見た目の若さも保つことができまう。

1 骨盤&背骨運動

<https://x.com/motoaikoba/status/1710608445207150922?s=20>

運動の目安	10回
期待できる効果	姿勢の改善 腰のリフレッシュ

- ①骨盤をゆっくりと後方に倒しまう。
- ②元の位置に戻り、背中を伸ばしまう。
- ③体幹(腹筋、背筋)に力が入りまう。



日常生活でできる腰痛改善・予防対策です。

ギックリ腰を予防するための荷物の持ち方、顔の洗い方などです。
気をつけましょう。

荷物を持ち上げる方法



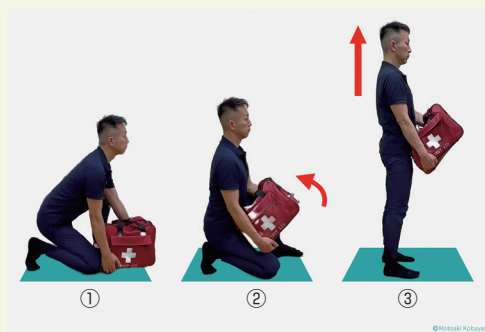
- ①荷物の正面にできるだけ近づきます。
- ②背中を伸ばし、おなかを凹ませる(ドローイン)。おなかにすこし力を入れて、ひと呼吸しましょう!
- ③背中を伸ばしながら、しゃがむ。
- ④真上に立ち上がる。

顔を洗う時、注意しましょう!



顔を洗う時は、洗面台の前で必ず背中を伸ばし、ひざを曲げて、身体を丸くしないようにしましょう。

片ひざを床につけて持ち上げる方法



必ず荷物を身体に寄せて持ち上げるようにしましょう。

- ①背中を伸ばす。
- ②荷物を身体に寄せる。
- ③真上に立ち上がる。

立ち仕事で腰痛予防!



小さな台を足元に置き、その上に片足を乗せる方法があります。
台所仕事など、片足を台に乗せるだけで、腰痛を予防することができます。

2 ドローイン

<https://x.com/motoakikoba/status/1710609101082988752?s=20>



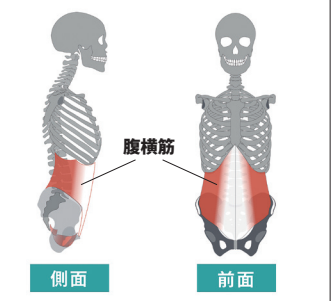
運動の目安 10回

期待できる効果 腰痛の予防 おなかの凹ませ 良い姿勢の獲得

- ①両手をおなかに添えます。
- ②顎を引いて、背中を伸ばします。
- ③息を吸っておなかを膨らませます。
- ④息を吐きながら、おなかをペッチャンコにします。
- ⑤おなかをペッチャンコにしながら(腹筋を意識)。
- ⑥呼吸を繰り返します(3秒間で吐く、3秒間で吸う)。



鍛える筋肉



間違いフォーム



× 背中が丸く不良姿勢になっています。

3 バックエクステンション

<https://x.com/motoakikoba/status/1710609833962172582?s=20>



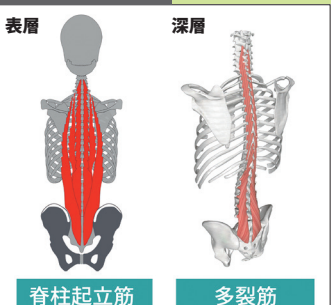
運動の目安 15回

期待できる効果 腰痛の予防 姿勢の改善

- ①おなかを凹ませて背中を伸ばします(ドローイン)。
- ②背中を伸ばし両手を胸の前で組みます。
- ③息を吸いながら、上体を前傾します。
- ④息を吐きながら、元の位置に戻ります(背筋を意識しましょう)。



鍛える筋肉



間違いフォーム



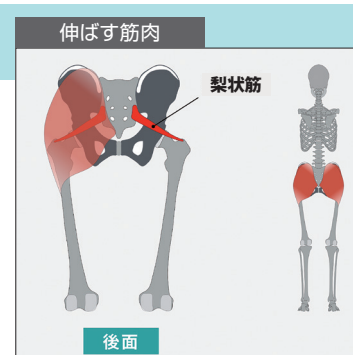
× 背中が丸く、間違ったフォームになっています。

3 お尻伸ばし

<https://x.com/motoakikoba/status/1710612412095926381?s=20>

運動の目安 自然呼吸で20～30秒間静止
期待できる効果 腰痛の改善・予防 坐骨神経痛予防

- ①片足を曲げて片足を太ももにのせます。
- ②ひざと足首に手を添えます。
- ③できる範囲でひざが上がらないようにします。
- ④背中を伸ばしながら、身体を前傾します。
- ⑤お尻まわりの筋肉が伸びます。
- ⑥反対側も同様に行います。



両手を前方へ伸ばしながら、体を前傾します。

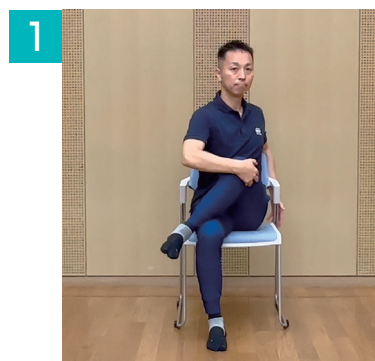
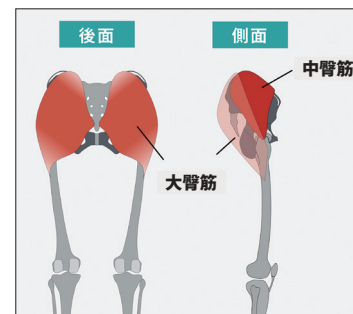
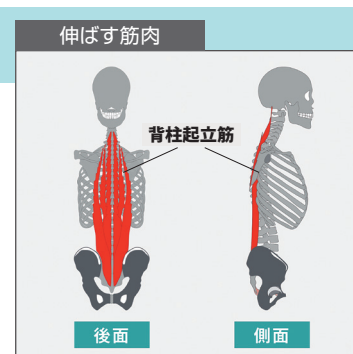


4 足組み身体捻り伸ばし

<https://x.com/motoakikoba/status/1710612910928728511?s=20>

運動の目安 自然呼吸で20～30秒間静止
期待できる効果 腰痛の改善・予防 座り疲れ解消

- ①片足を上げて、反対側の太ももにかけます。
- ②ひざの外側、椅子に手を添えます。
- ③ゆっくりと身体を捻り、後方を見ます。
- ④お尻と腰まわりの筋肉が伸びます。
- ⑤反対側も同様に行います。



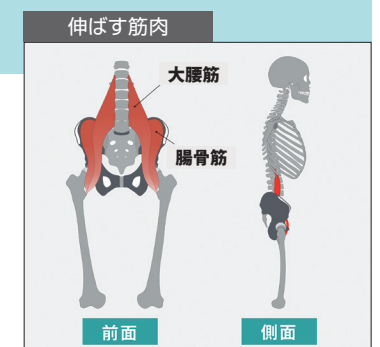
腰痛で硬くなりやすい筋肉、腸腰筋や腰方形筋、脊柱起立筋、お尻の周りの筋肉、股関節周りの筋肉をほぐすストレッチを紹介します。これにより、腰痛改善・予防の効果が高まります。

1 股関節前後伸ばし

<https://x.com/motoakikoba/status/1710610627553821069?s=20>

運動の目安 自然呼吸で20～30秒間静止
期待できる効果 腰痛の改善・予防 反り腰の改善

- ①ひざの下にタオルを敷き、足を前後に開きます。
- ②お尻に手を添え、お尻を前方へ移動します。
- ③太ももの付け根(腸腰筋)が伸びます。
- ④反対側も同様に行います。



× 腰が反っています(腰を痛めます)。 × 背中が丸くなっています。

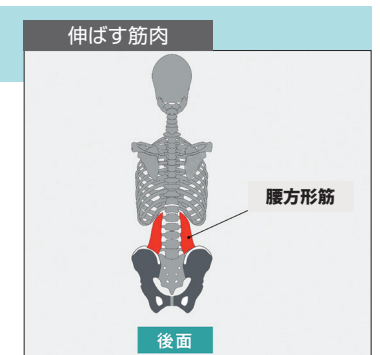


2 ウエスト伸ばし

<https://x.com/motoakikoba/status/1710611796904857821?s=20>

運動の目安 自然呼吸で20～30秒間静止
期待できる効果 腰痛の改善・予防 骨盤の傾き改善 綺麗なウエスト

- ①背中を伸ばし、片手を天井へ伸ばします。
- ②反対の手は太ももに添えておきます。
- ③腕を伸ばしながら、上半身を真横に曲げます。
- ④反対側も同様に行います。



× 腕が斜め前方、背中が丸くなっています。

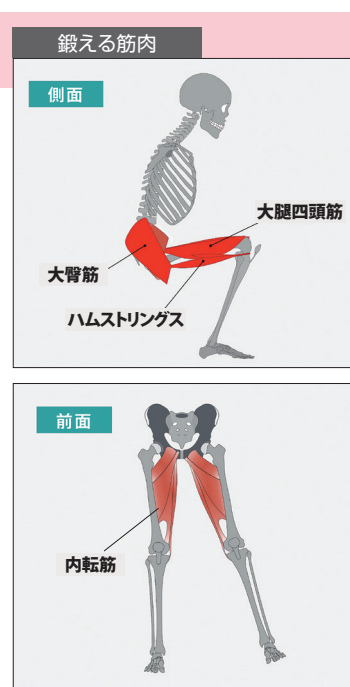
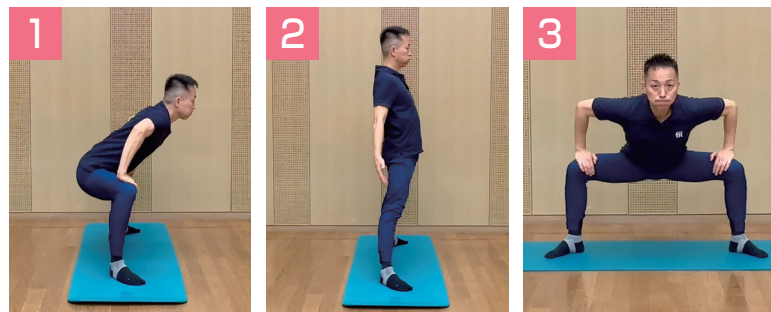
3 相撲スクワット

<https://x.com/motoakikoba/status/1710614647911731330?s=20>



運動の目安 20回
期待できる効果 腰痛の予防 しなやかな股関節 代謝アップ

- ①両手をおなかに添えておなかを凹ませます(ドローイン)。
- ②足は肩幅より広く、つま先はやや外側に向けます。
- ③息を吸いながら、しゃがみます。
- ④背中を伸ばし、お相撲さんのポーズを取ります。
- ⑤息を吐きながら、元の位置に戻ります。腹筋に力を入れて、腰を反らないようにします。
- ⑥お尻、太もも、内腿の筋肉を鍛えます。
- ⑦反対の足も同様に行います(左右交互)。



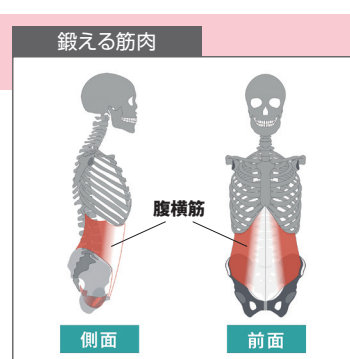
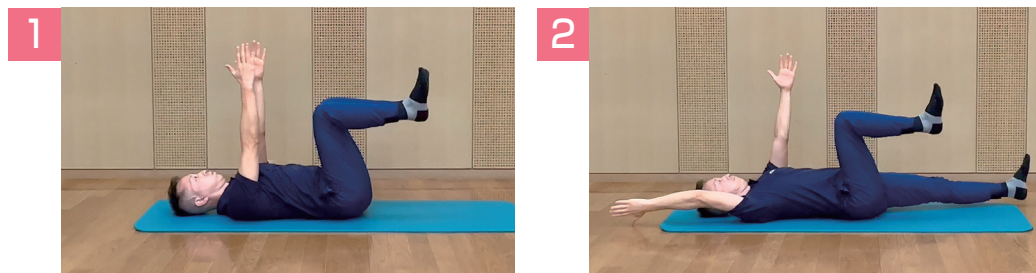
4 デッドバグ

<https://x.com/motoakikoba/status/1710615064619913506?s=20>



運動の目安 左右 各10回
期待できる効果 腰痛の予防 良い姿勢の獲得 おなかの引き締め

- ①両手をおなかに添えておなかを凹ませます(ドローイン)。
- ②両手は天井に伸ばし、両足を上げてひざを曲げます。
- ③息を吸いながら、右手と左足を床に近づけます。
- ④息を吐きながら、元の位置に戻ります。
- ⑤息を吸いながら、左手と右足を床に近づけます。
- ⑥息を吐きながら、元の位置に戻ります。
- ⑦腹筋に力を入れながら、交互に繰り返します。



6つのエクササイズがあります。前半は「美姿勢」で学んだ体幹を鍛えながら下半身も同時に強化。姿勢良くトレーニングすることによって腰の負担を軽減、良い姿勢が保て、おなかを凹ますメリットがあります。下半身を使うことで代謝アップも大いに期待できます。

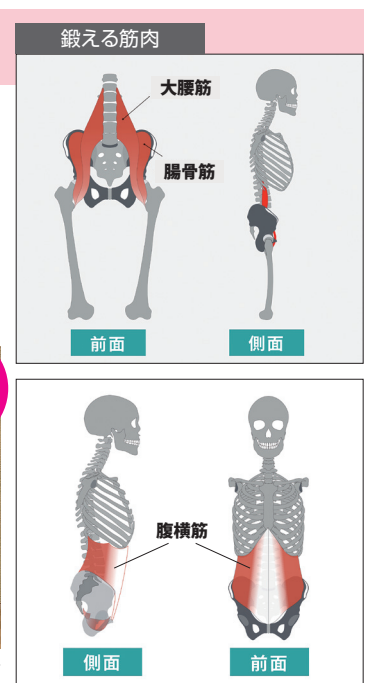
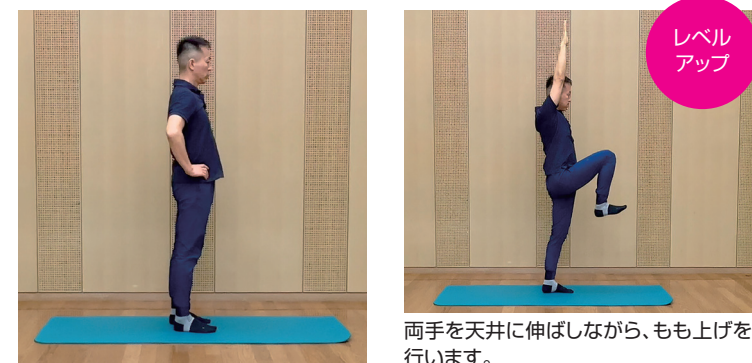
1 腹筋ニーアップ

<https://x.com/motoakikoba/status/1710613493781839912?s=20>



運動の目安 左右 各10回
期待できる効果 腰痛の予防 体幹・下半身の強化 おなかの引き締め

- ①腹横筋(腹筋)を意識し、背中を伸ばします。
- ②息を吐きながら、もも上げを行います。
- ③太ももの付け根(腸腰筋)を鍛えます。



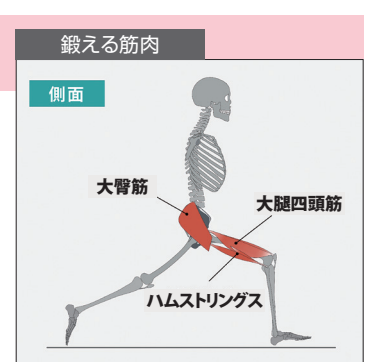
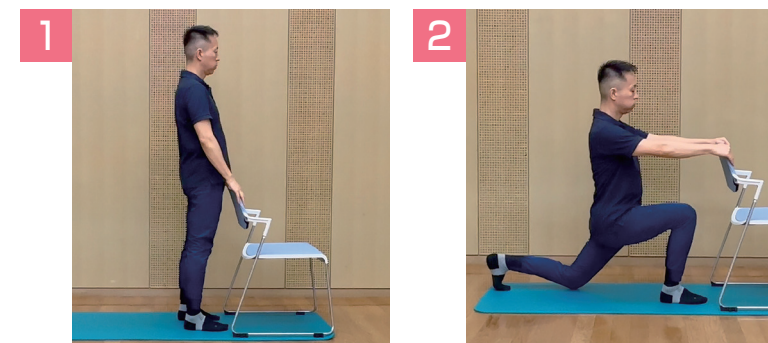
2 バックランジ

<https://x.com/motoakikoba/status/1710613959559315821?s=20>



運動の目安 左右 各10回
期待できる効果 腰痛の予防 脚力アップ 代謝アップ

- ①息を吸いながら、足を後方へ伸ばします。
- ②お尻を床に近づけて、しゃがみます。
- ③息を吐きながら、元の位置に戻ります。
- ④反対の足も同様に行います(左右交互)。
- ⑤お尻、太ももの筋肉を鍛えます。



★ デッドバグのあとに p.19のアフターケア「肘付き上体反らし」を行い整えましょう★

アフターケア

腰痛予防・筋トレエクササイズで
余裕があればアフターケア(ストレッチ)を行いましょう。

肘付き上体反らし

運動の目安 自然呼吸で20秒間静止

- ①うつ伏せになり、両肘を床につけます。
- ②できる範囲で視線を前方へ向けます。
- ③おなかまわりの筋肉を伸ばします。
腰に痛みを感じる場合は中止しましょう!



キャット&ドッグ

運動の目安 自然呼吸で10回

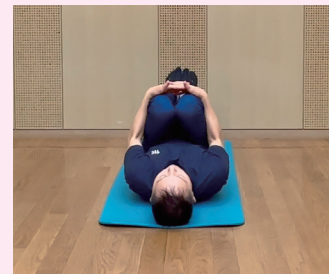
- ①四つん這いになり、ゆっくりと背中を丸めます。
- ②お尻を後ろへ傾けます(骨盤後傾)。
- ③ゆっくりお尻を上げ、腰を反らします。
- ④お尻を前方へ傾けます(骨盤前傾)。
- ⑤体幹(腹筋、背筋)の筋肉を伸ばします。
- ⑥自然呼吸を行いながら、繰り返します。
腰に痛みを感じる場合は中止しましょう!



ひざ抱えストレッチ

運動の目安 自然呼吸で20秒間静止

- ①両ひざを持ち上げて、ひざを抱え込みます。
- ②両肘を太ももに引きつけておきます。
- ③肘が開くと、腰まわりの筋肉が伸びません。
- ④腰まわり(背筋、お尻)を効果的に伸ばします。



後半はスペシャルメニューです。「腰痛にならないための筋肉を強化する+腰痛改善に効果的な筋肉を伸ばすストレッチ」の二つの要素の組み合わせで、腰痛改善・予防が加速するエクササイズです。

5

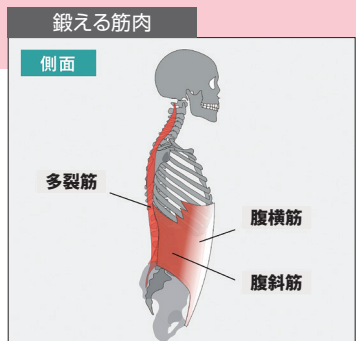
ハンドニー

<https://x.com/motoakikoba/status/1710615607476191287?s=20>



運動の目安 自然呼吸で20~30秒間静止
期待できる効果 腰痛の予防 良い姿勢の獲得 体幹バランス力

- ①四つん這いになり、おなかに力を入れておきます。
- ②右手と左足を上げて、床と水平にします。
- ③自然呼吸を行いましょう。
- ④体幹(腹筋、背筋)の筋肉をバランス良く鍛えます。
- ⑤左手と右足を上げて、床と水平にします。



1



2



★ ハンドニーのあとに p.19のアフターケア「キャット&ドッグ」を行い整えましょう★

6

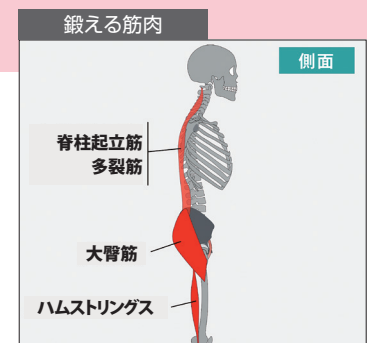
ヒップリフト

<https://x.com/motoakikoba/status/1710616013606420809?s=20>



運動の目安 15~20回
期待できる効果 腰痛の予防 ヒップアップ

- ①仰向けで両ひざを曲げ、おなかに力を入れておきます。
- ②息を吐きながら、お尻を持ち上げます。
- ③息を吸いながら、元の位置に戻ります。
- ④お尻を上げた時、腰を反らないようにしましょう。
お尻は床につけず、常に浮かせておきます。
- ⑤背筋、お尻、太もも裏の筋肉を鍛えます。



1



2



★ ヒップリフトのあとに p.19のアフターケア「ひざ抱えストレッチ」を行い整えましょう★

最後までご覧いただきましてありがとうございました。



パーソナルトレーナーの小林素明です。講演会冊子「パーソナルトレーナーが教える、腰痛改善・予防対策」はいかがでしたでしょうか？ 主催は一般財団法人関西労働保健協会さんで、健診センター（大阪）を運営されています。

一般財団法人関西労働保健協会HP： <https://www.krk-osaka.or.jp/index.html>

私が運営している[パーソナルジム（どこでもフィット）](#)にも、腰痛を抱えるお客様が多数いらっしゃいます。指導させてもらう中で、腰痛の方の多くは股関節まわりが硬くなっていたり、腰を支えるための筋力の不足を感じています。その原因として、座りすぎや運動不足、睡眠時間が短いことが考えられます。しかし、ジムに行って鍛える時間が・・・、という方が多いのではないのでしょうか？

そこで今回は、自宅や職場でも簡単にできる腰痛改善・予防に効果的なエクササイズを動画つきで紹介しました。ステップアップ方式で、ご自身のペースに合わせて取り組むことができます。

さらに自宅では緊張感が解けて筋肉も緩むことから、腰痛が起こりやすいのです。その日常生活での腰痛対策をシーン別に紹介しています。ぜひこちらも、体得していただければ幸いです。

また、いつかどこかでお会いできることを楽しみにしております。 小林素明

サービスのご案内

パーソナルトレーナー小林素明

個人様

完全個室ジムのマンツーマン指導



30年超の指導実績！親切で丁寧な指導で定評のあるパーソナルトレーナー小林素明が、一人ひとりに合わせた運動メニューを作成し、完全マンツーマンで指導いたします。

詳しい情報はこちら



<https://dokodemofit.com/>

団体・法人様

講演講師 腰痛 肩こり 健康体操



分かりやすく楽しく運動が学べる！と定評のある小林素明の講演と体操教室。人生100年時代の現在に必要な新しい運動法をご提供します。

詳しい情報はこちら



<https://dokodemofit.com/koushi>

指導者養成講座

スポーツトレーナー指導者養成講座



パーソナルトレーナー、フィットネス指導者に必要な基礎知識を身につけることができるゼロから始める指導者養成講座。オンライン講座も人気です。

詳しい情報はこちら



<https://gym-personal.com/>

ご質問・ご依頼の受付はこちらからできます。
24時間受付中！



<https://1lejud.com/stepmail/kd.php?no=IRnMtstee>