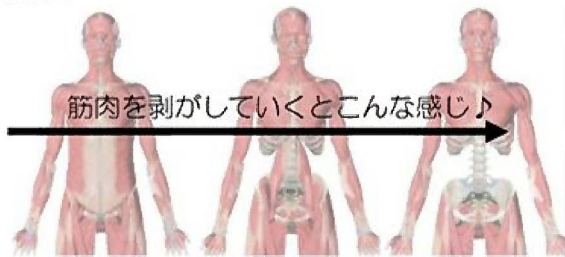
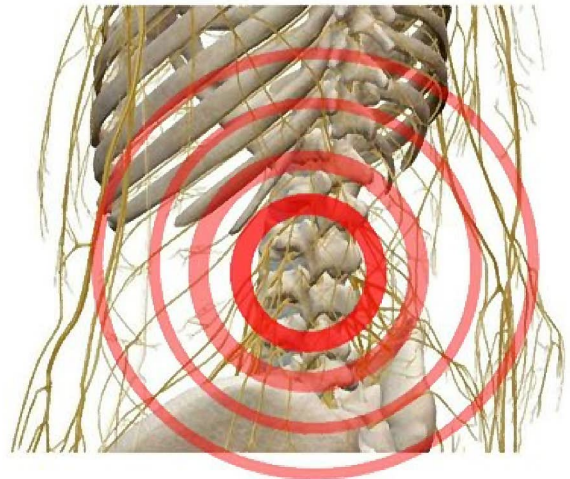


NO. 2 腰の構造と腰痛対策

腰の構造



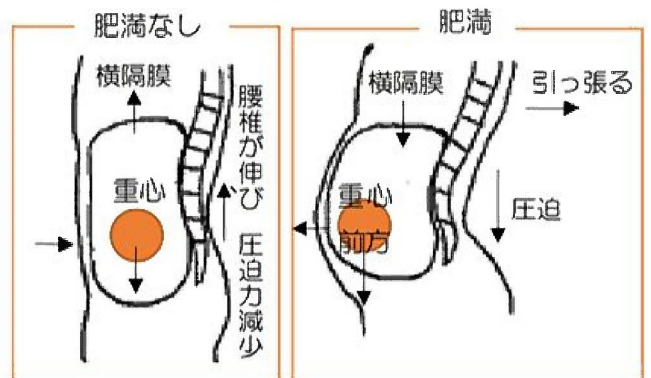
腰回りは背骨のみ、とても大きな空洞を筋肉で支えている。



骨盤の前傾は大敵！（肥満も）

右の図を見てください。肥満の方とそうでない方の背骨の形の差です。（左は正常な背骨の形）

腹部の肥大（肥満）になると重心が前方になり、腰椎が伸びず、骨盤底を圧迫します。横隔膜も正常な位置より下になり、腹圧のバランスが崩れます。そして → 悪い姿勢が常態化 → 腹筋の脆弱化 → L4/L5、L5/S1 への負担増加 → 腰痛 となります。



ハムストリングス（大腿部後面の筋）の相対的な弱体化も原因の一つです。

理想：大腿前面：後面の筋力 3：1

★さあ、腰痛対策にチャレンジ★

腰部と大腿後面（股関節周囲）の筋肉がポイント

動かす → 緊張を取る → 強化する

座った状態の簡単な運動 1

- ①膝を曲げて、ゆっくり腰を下ろしてください。
- ②両手で上半身を支えながら、両足を前に出し膝を伸ばして座ります。
* 両足の間隔は肩幅と同じくらいに
- ③かかとを床につけた状態で、そのかかとを中心につま先を左右に扇状に 10 秒程度揺らしてみましょう。
* かかとや股関節に痛みがなければ、「座った状態の簡単な運動 2へ」

座った状態の簡単な運動 2

- ①座った状態の簡単な運動 1 の足を伸ばしたまま、両足を広げます。
- ②左足の方に膝を曲げないように上体を倒します。20 秒保持。ゆっくりと元の姿勢に戻ります。
- ③反対側の右足へも同様に行います。
- ④両足の真ん中にも同様に行います。
* 太ももの後ろが伸ばされる感覚を感じてください。

寝た状態の簡単なストレッチ（寝起きに）

- ①背中をつけて横になりましょう。
- ②胸の前で両膝をゆっくりと胸に引き寄せ抱えましょう。20 秒保持し、ゆっくりと元の姿勢に戻ります。
- ③頭の上で両手を組んで、背伸びをしましょう。20 秒保持し、ゆっくりと元の姿勢に戻りましょう。

立った状態の簡単な運動 1（10 回繰り返す）

- ①足を肩幅より広めに、少しつま先を開く程度にして、しっかりと両足で立ってください。
- ②両手は伸ばして、前で軽く組んでください。
- ③両足をつま先を結んだラインを意識し、息を吐きながらゆっくり曲げていきます。
* 膝がつま先のラインより前に出ないように少しおしりを後ろに突き出し、腰をそらすような姿勢に。
* 背筋はまっすぐ
- ④息を吸いながら元の直立姿勢にゆっくりと戻します。

* 曲げるスピードと伸ばすスピードは同じ。
* 膝を曲げれば曲げるほどつらくなります。
* ライザップ講習の時の屈伸運動と似ています。

* 注意点 *

- ①動作中、息を止めない
- ②痛みを感じない範囲で
- ③異変（めまいなど）を感じたらすぐに中止
- ④ゆっくりと行う

* 来月の予定 *

骨と筋肉が若返る食べ方

白米 vs パン