

心身の不調を予防するために、その分野の専門家はどのような「セルフケア」を実践しているのかをご紹介します。

専門家が実践する セルフケア



【監修】
(株)スポーツモチベーション
最高技術責任者 CTO
なかの
中野ジェームズ修一さん
しゅういち

テーマ 腰

腰の特徴と腰痛の要因を知ろう!

腰は、その字の通り、身体の上半身と下半身を繋ぐ「要(かなめ)」です。しかし、日常的に酷使されやすい部位でもあり、腰痛に悩まざるを得ない人は全人口の1~2割という説も。普段から腰を労わる意識を持つことが大切です。腰痛の多くは原因がはっきりしない傾向にありますが、その中でも、次の3つは腰痛を誘発する要因といえます。

- ①**体幹の不安定さ** … 深部のインナーマッスル(深部の筋肉)が機能していないと、背骨を支えきれず、腰に負担が集中します。
- ②**股関節の柔軟性不足** … 股関節の動きが硬いと、身体は動作の不足分を補おうとして、腰を過剰に動かしてしまい、痛みを引き起こします。
- ③**筋肉の疲労と緊張** … 長時間の同じ姿勢や、誤ったフォームでの運動などは、腰周りやお尻の筋肉疲労となり、痛みが発生しやすくなります。



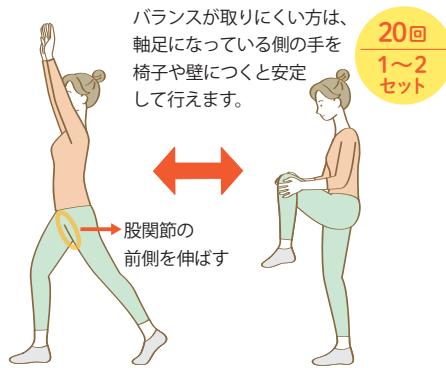
腰痛がない人は「予防」として、腰痛がある人は「改善・緩和」として、次のストレッチと筋トレを実践することをおすすめします!!

【背骨の動的ストレッチ】



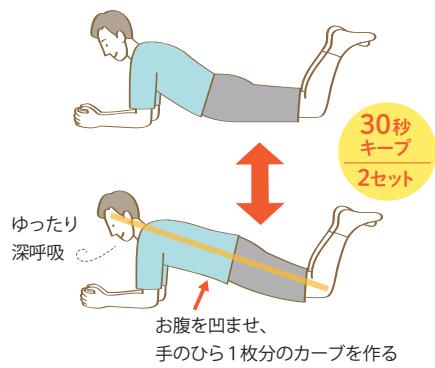
- ① 両手が肩の真下、両膝が股関節の真下にくるよう四つんばいになる
- ② まずはおへそを覗き込むように背中と腰を丸める
- ③ 次に目線を上げ、背中と腰を反らせ、肩甲骨も寄せる
- ④ ②と③をリズミカルに20回繰り返す

【股関節の動的ストレッチ】



- ① 片脚を大きく後ろに伸ばし、両手を天井に向かって伸ばす
- ② 上体が前に傾いたり、腰が反りすぎたりしないよう注意し、後ろに伸ばした脚の股関節の前側を伸ばす
- ③ 次に伸ばした脚を引き上げて、両手で抱える
- ④ ②と③をリズミカルに20回繰り返し、反対の脚も同様に行う

【腹横筋と腹直筋の筋トレ】



- ① 両肘、両膝を床についてうつぶせになる
- ② 肘は肩の真下について、膝は90度くらいに曲げて足を浮かせる
- ③ 腰をゆっくり持ち上げ、肛門を軽く締める。その時、腰がまっすぐにならないよう、お腹を凹ませるように力を入れ、手のひら一枚分の軽いカーブを作る
- ④ ゆったり深呼吸をしながら30秒キープ!

POINT ストレッチはできれば毎日、筋トレは週2、3回行いましょう。

こんなときは
迷わず! 病院へ



- ◆ぎっくり腰のような、突然発症した激しい痛みがある(急性期の症状) → 炎症が起きている可能性
- ◆腰の痛みに加え、お尻や脚にまで痛みやしびれがある → 坐骨神経痛の可能性
- ◆腰の痛みに加え、発熱がある → 感染症や内臓の病気の可能性
- ◆脚に力が入らない(麻痺)のような症状がある → 神経が圧迫されている重篤なサインの可能性