

専門家が実践する セルフケア

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。

テーマ 腰



【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 しゅういち
中野ジェームズ修一さん

米国スポーツ医学会認定運動生理学士。日本では数少ないメンタルとフィジカルの両面を指導できるトレーナー。「理論的かつ結果を出す」指導で知られ、多くのトップアスリートから支持を得る。著書、テレビ出演多数。数あるベストセラー本の中でも『すごい股関節』（日経BP）が特に人気。



腰の特徴と腰痛の要因を知ろう！

腰は、その名の通り、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、腰痛に悩まずに一生を終える人は全人口の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。

予防
care

対策
care

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】

おへそを覗き込むように



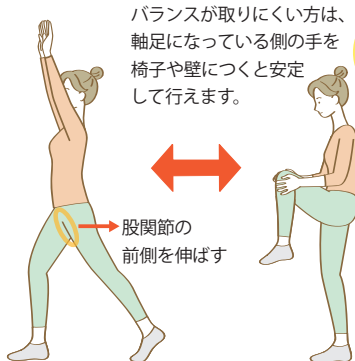
肩甲骨も寄せる

20回
1～2セット

- ① 両手が肩の真下、両膝が股関節の真下になるように四つんばいになる
- 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】

バランスが取りにくい方は、軸足になっている側の手を椅子や壁につくと安定して行えます。

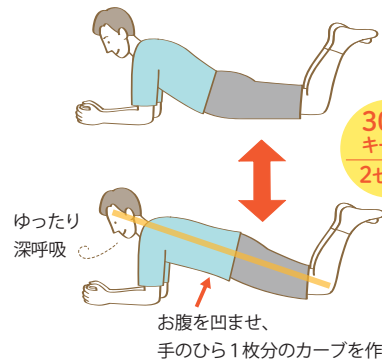


股関節の前側を伸ばす

20回
1～2セット

- ① 片足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】



ゆったり深呼吸

お腹を凹ませ、手のひら1枚分のカーブを作る

30秒
キープ
2セット

- 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つくる
- 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