

テレワークなどで活動量が減り、また座りっぱなしの人はいませんか？腰痛の発症には、同じ姿勢が長く続く、姿勢や作業環境が悪いなどの原因による筋肉の疲労が要因として挙げられます。今回は腰痛対策として、自宅でも会社でもできるストレッチ体操をご紹介します。

ストレッチ体操・注意点

- ☆ 伸ばしている箇所に意識を向けて、呼吸は止めずにゆっくり吐きながら伸ばします。
- ☆ ゆっくりとした深呼吸 3～5 回程度を目安に伸ばします。(作業前後に行うことをお勧めします)
- ☆ 腰を反らさないよう、また反動はつけずに行います。
- ☆ 腰痛、痛み、怪我等がある場合は、できる範囲で行います。無理な体操は、症状をより悪化させてしまうリスクがあります。様子を見ながら、無理のない範囲で行いましょう。

(1)股関節のストレッチ



- ①足を開いて座り、両膝を両手で押えます
- ②背筋を起し、股関節から前に倒します



NG× 膝が中に入る



NG× 背中が丸まる

(2)臀部のストレッチ



- ①足を組んで座り背筋を伸ばします
- ②膝と足首を軽く押さえ、上体を前に倒します

(3)脚の付け根(腸腰筋)のストレッチ



- ①安定した椅子に、注意しながら片足分だけ座ります
- ②座っていない方の膝を床に着けるようにおろします
- ③背筋を伸ばし、余裕がある場合には、膝を更に後ろへ引きます

(4)ハムストリングスストレッチ

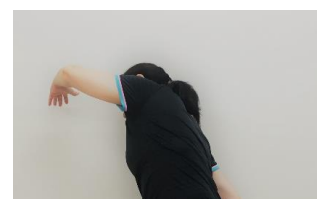


- ①椅子に浅く座り片足を前に伸ばし、踵をつき、つま先を上に向けます
- ②背筋を伸ばし、上体を前に倒します

(5)体側ストレッチ



- ①腰幅に足を開いて立ち、片手をあげます
- ②伸ばしている手を上に引き上げながら、反対側へ体を倒します



NG× 上体が前に倒れないようにします