

# 腰痛予防のための運動



腰痛予防体操  
は効果が  
あるんです！

理学療法士 ハマチャンプ

なぜ、  
腰痛が起きる  
のか？

多くは  
姿勢が悪くなると  
生じると考えられます。

では、なぜ姿勢が  
悪くなるの？

**柔軟性低下と筋力  
低下**が原因と考えられます。



運動が  
一番大切！！

# 腰痛は運動で治ります！

- ・ 腹筋の強化(筋力強化すべきところ)
- ・ 身体の柔軟性(筋肉を柔らかく保つところ)
- ・ 正しい知識で運動する！
- ・ 人間の痛みはそんなに長く続きません！



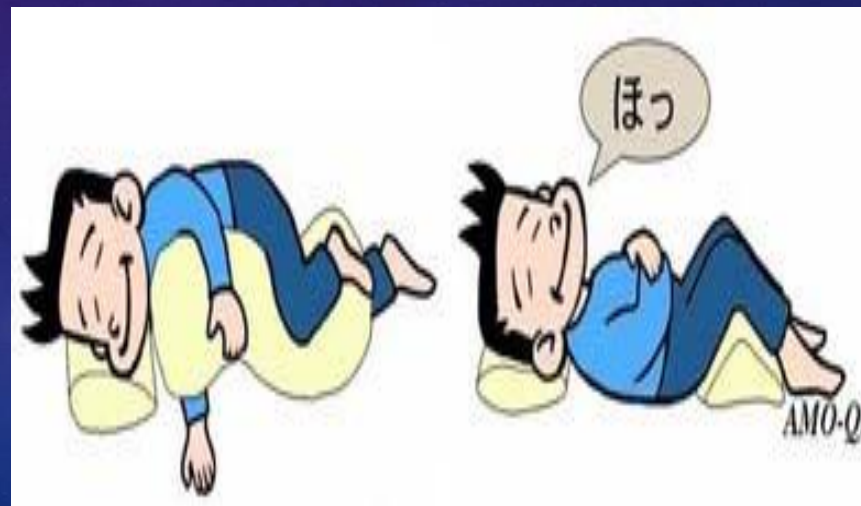


# 急性腰痛は安静第一

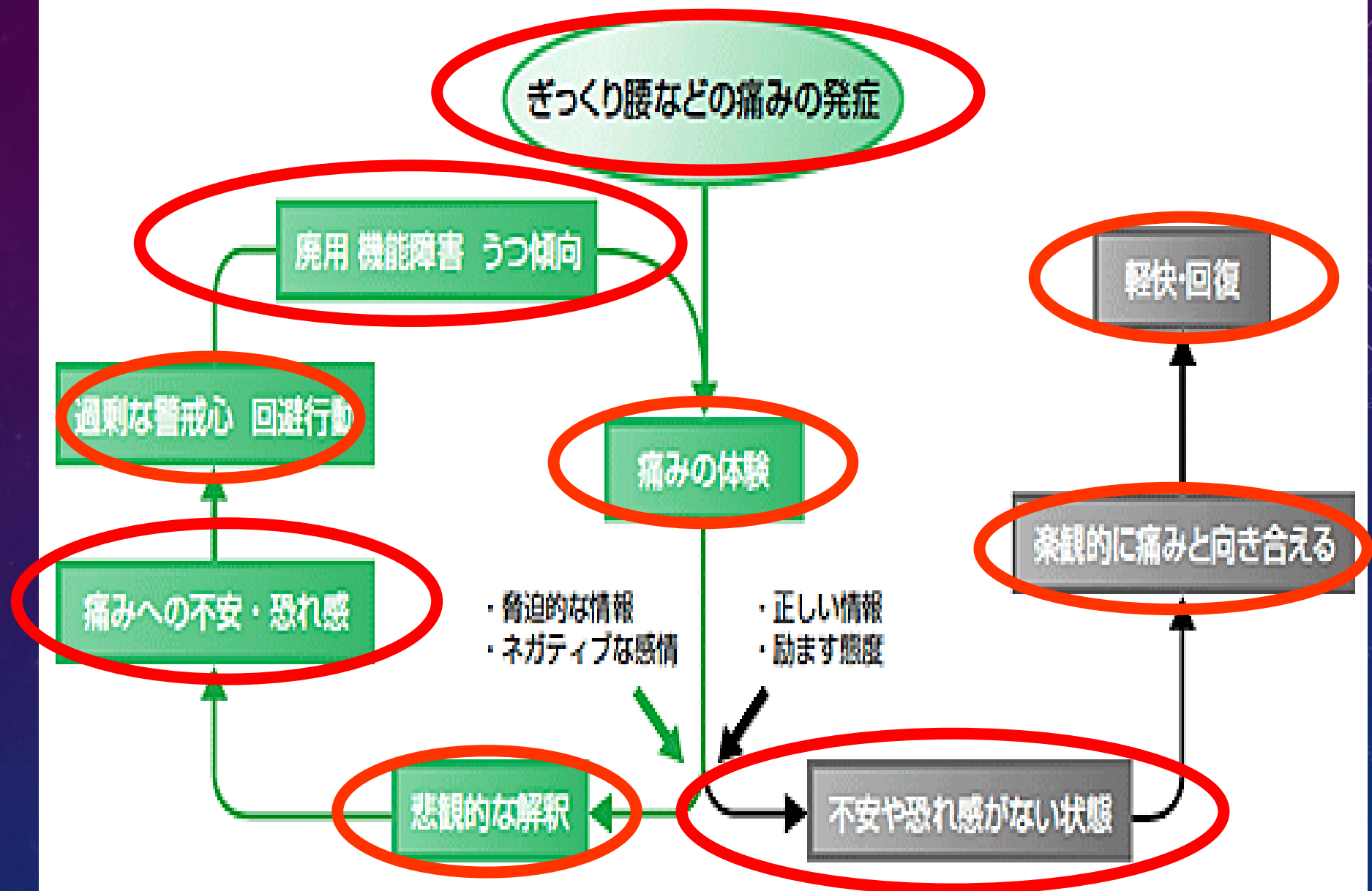


**超急性期**  
**(3~4日)**

# 概ね2週間 安静！



**急性期を過ぎたら  
動かすことに自信  
を持つ！**



Leeuw M et al.: J Behav Med 30:77-94, 2007. より一部改変、松平浩: 産業医学ジャーナル 33:60-66, 2010から引用



**腰痛の名医な  
んていません！**

**今日は理論と理屈を覚えて  
帰ってください！**

# 本日の予定

- 一、腰痛について  
(メカニズム)
- 二、腰痛予防体操



# 腰痛について



# 医学的に異常がないのに腰が痛む

全人口の約80%が、生涯に一度は腰痛を経験するといわれています。

## いわゆる腰痛症

腰痛症は、

医学的には特に原因となる病気がなく、X線撮影検査などを行っても異常がみられないのに腰部が痛むケースの総称。



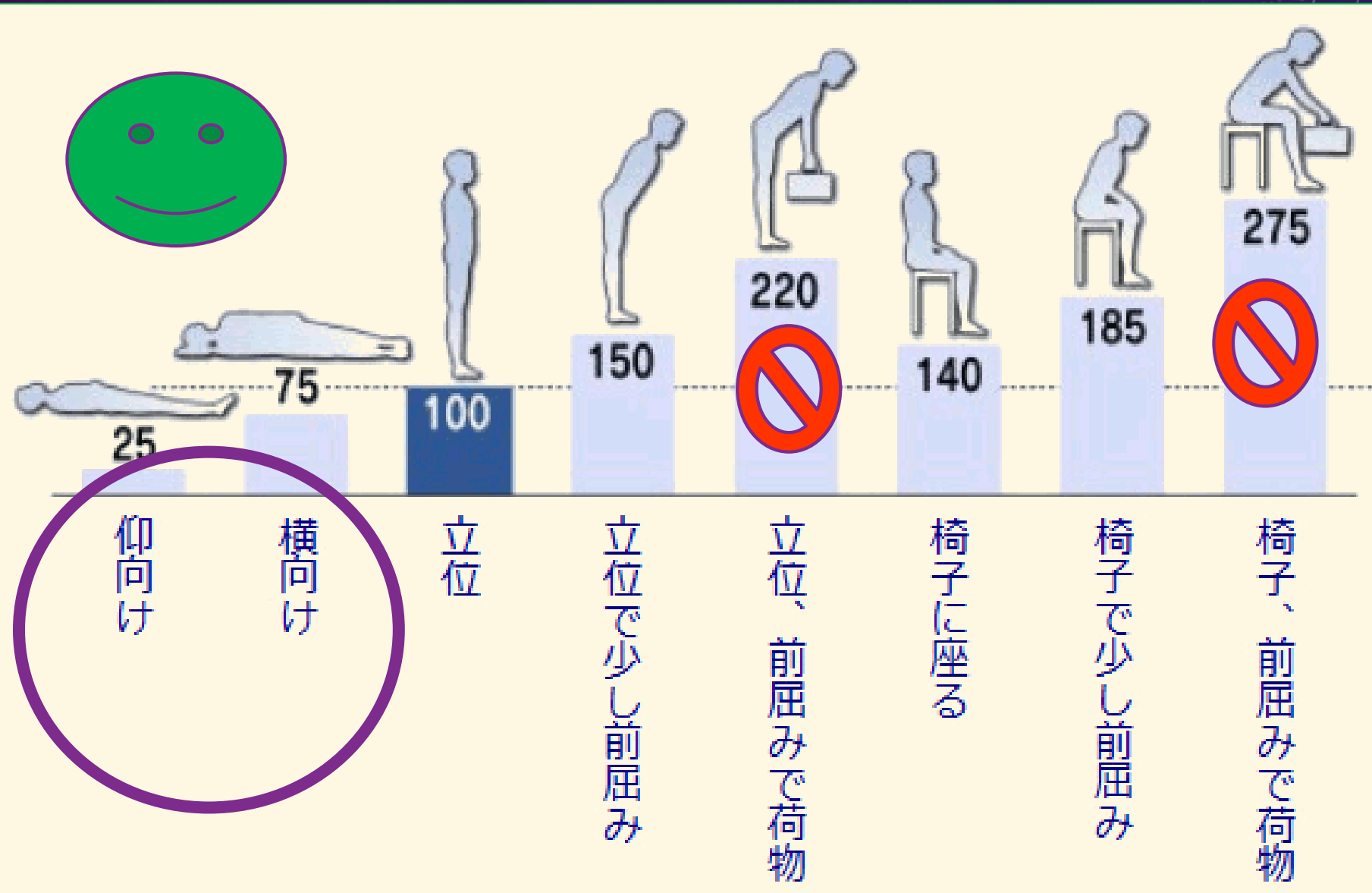
# 腰痛症＝現代病

- ・腰痛症は、現代病の側面をもっています。ストレスや運動不足、肥満などの生活習慣病（成人病）の危険因子は、腰痛症の誘因となるものです。

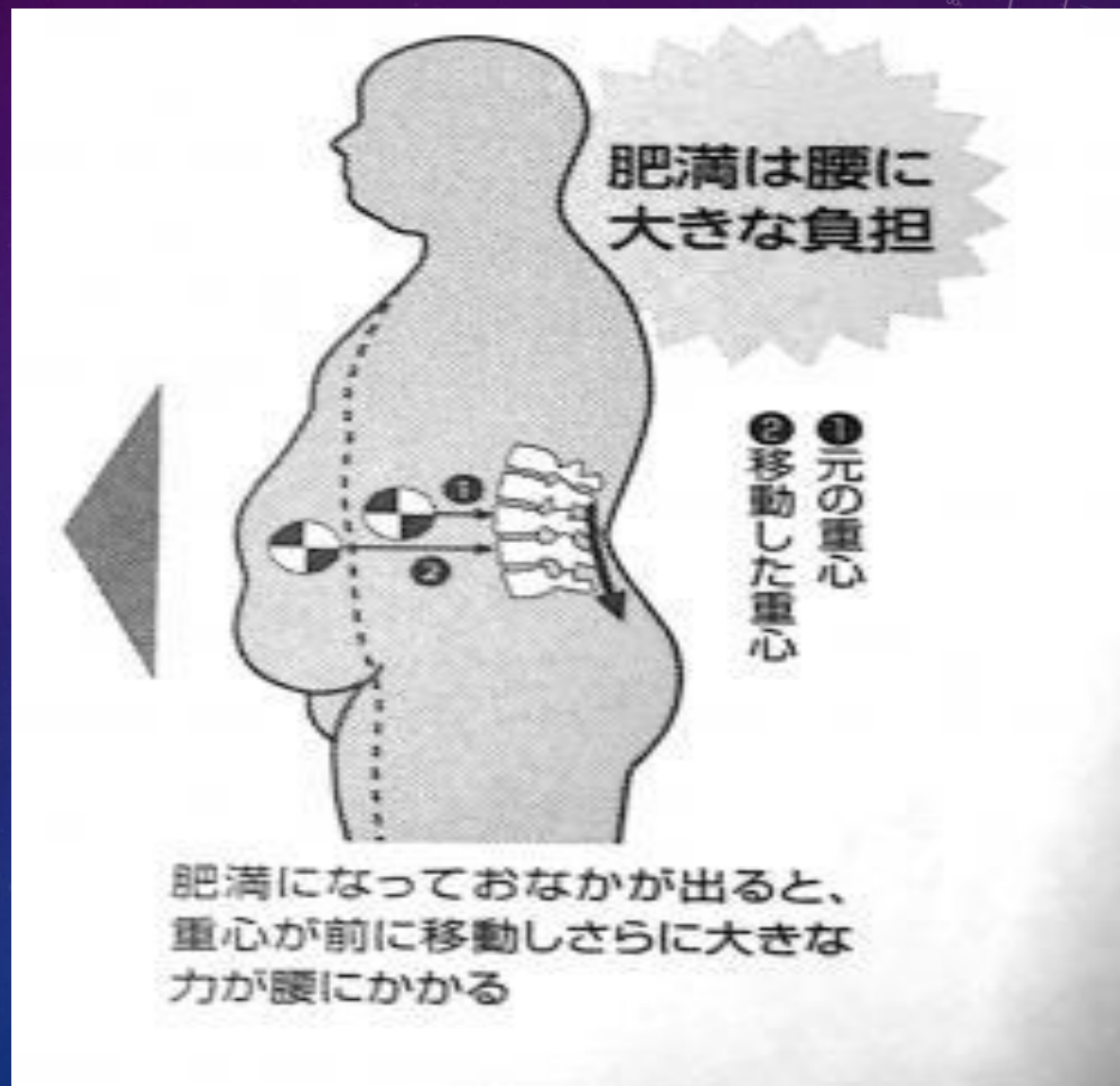
しかし

ほとんどの腰痛症は、  
生活習慣を見直すことで予防  
が可能です。

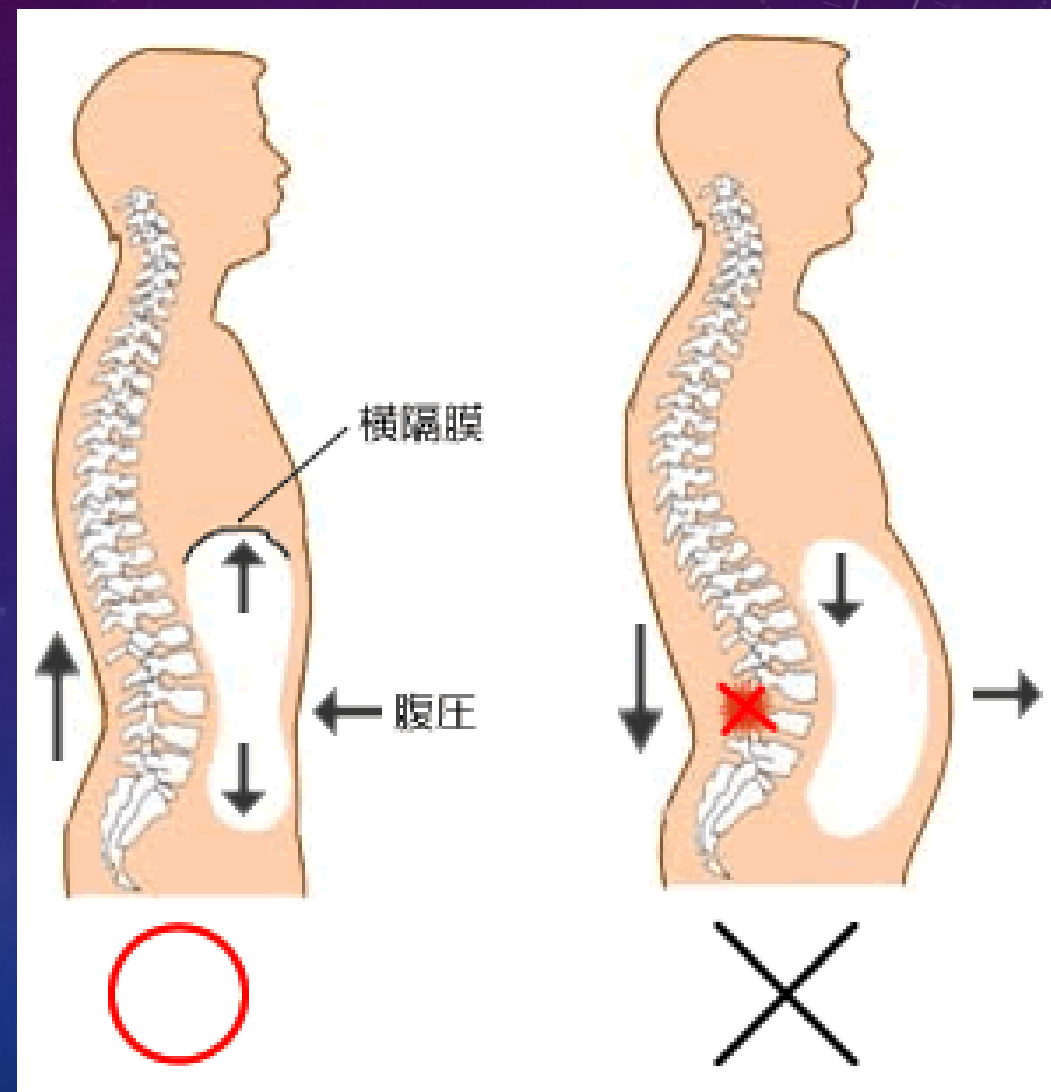
# 腰への負担度



# 肥満の骨盤前傾

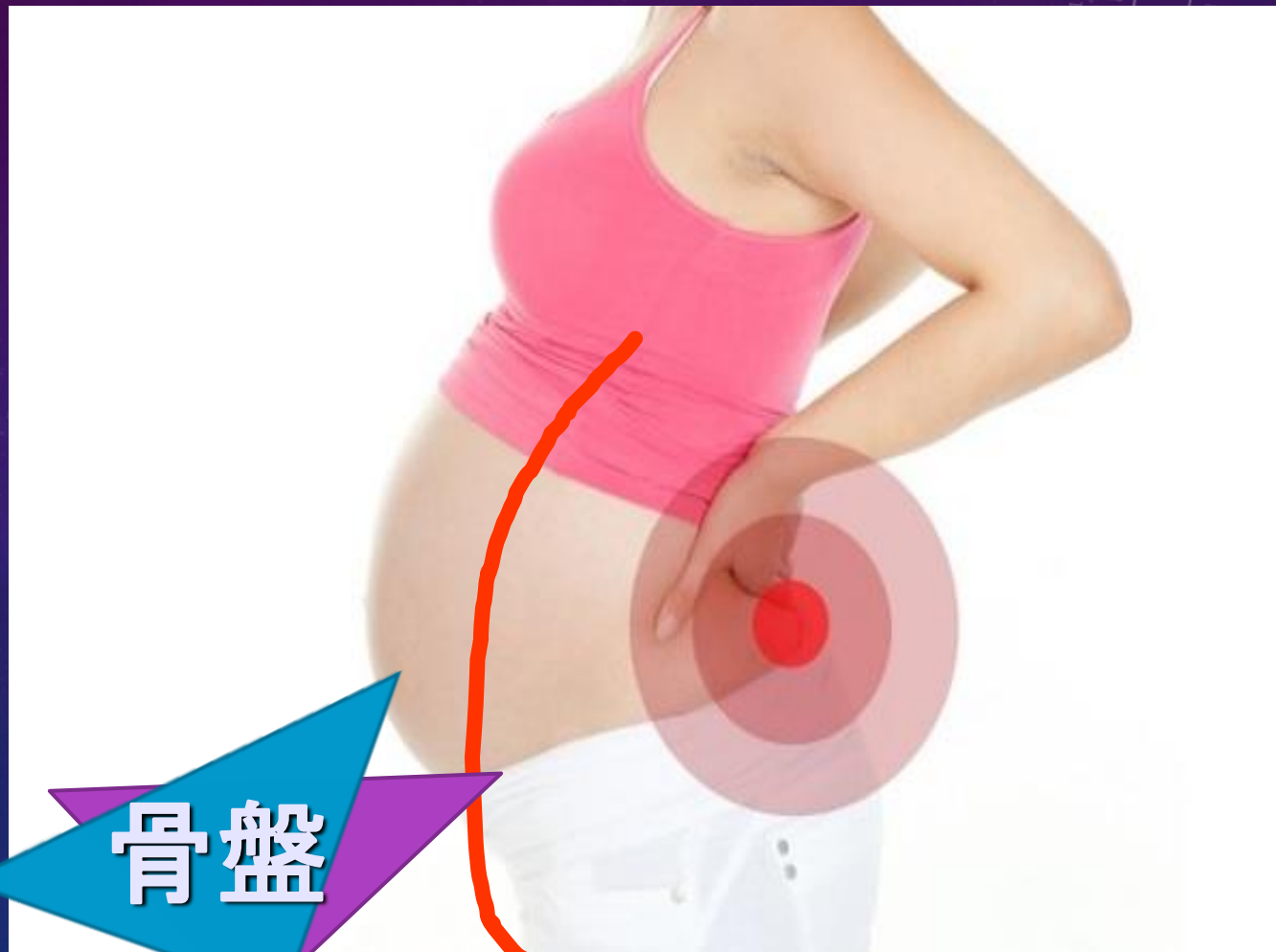


**肥満は腰に負担がかかる！**



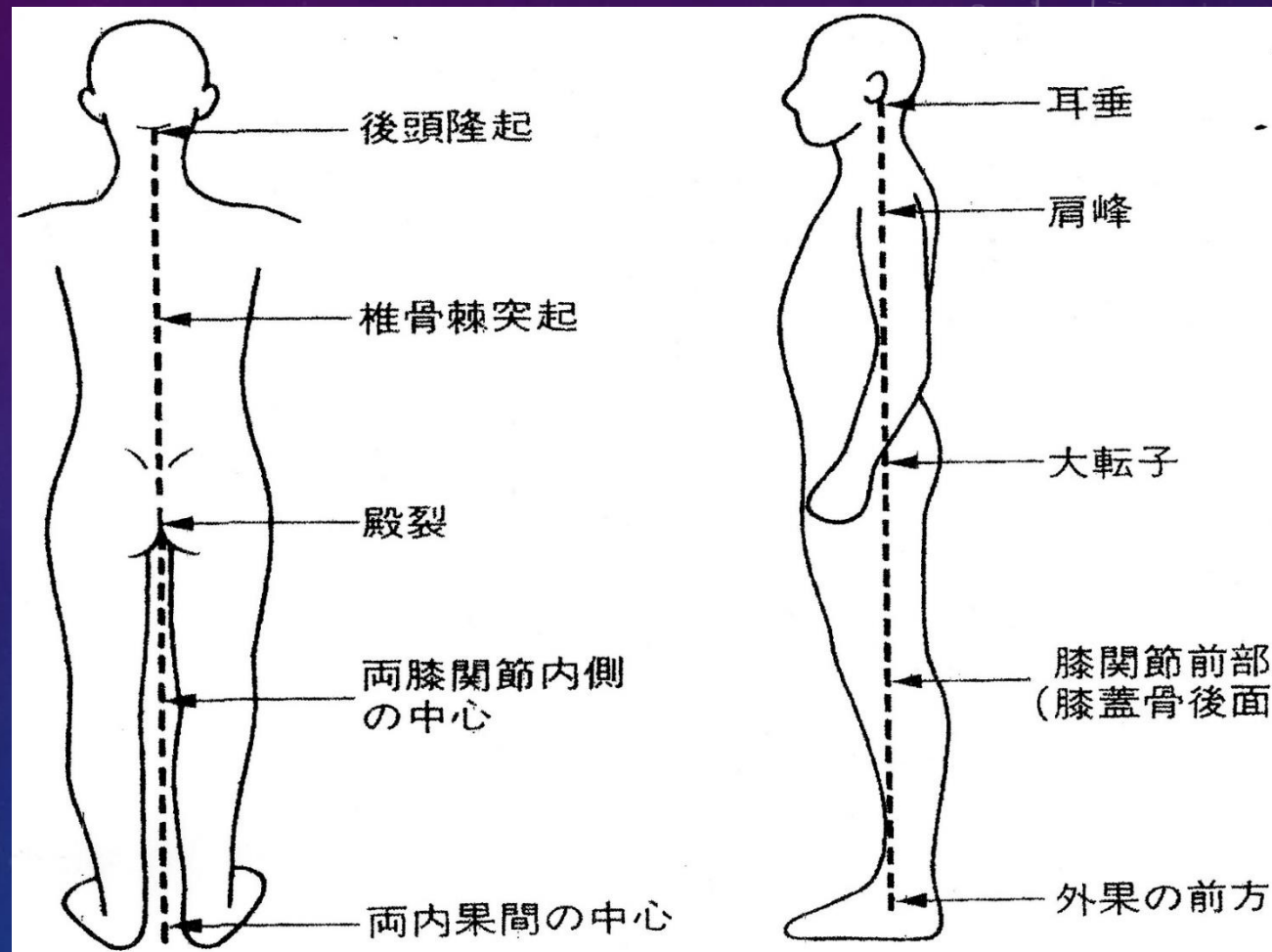


# 妊婦の骨盤前傾



骨盤

# 正しい姿勢とは？



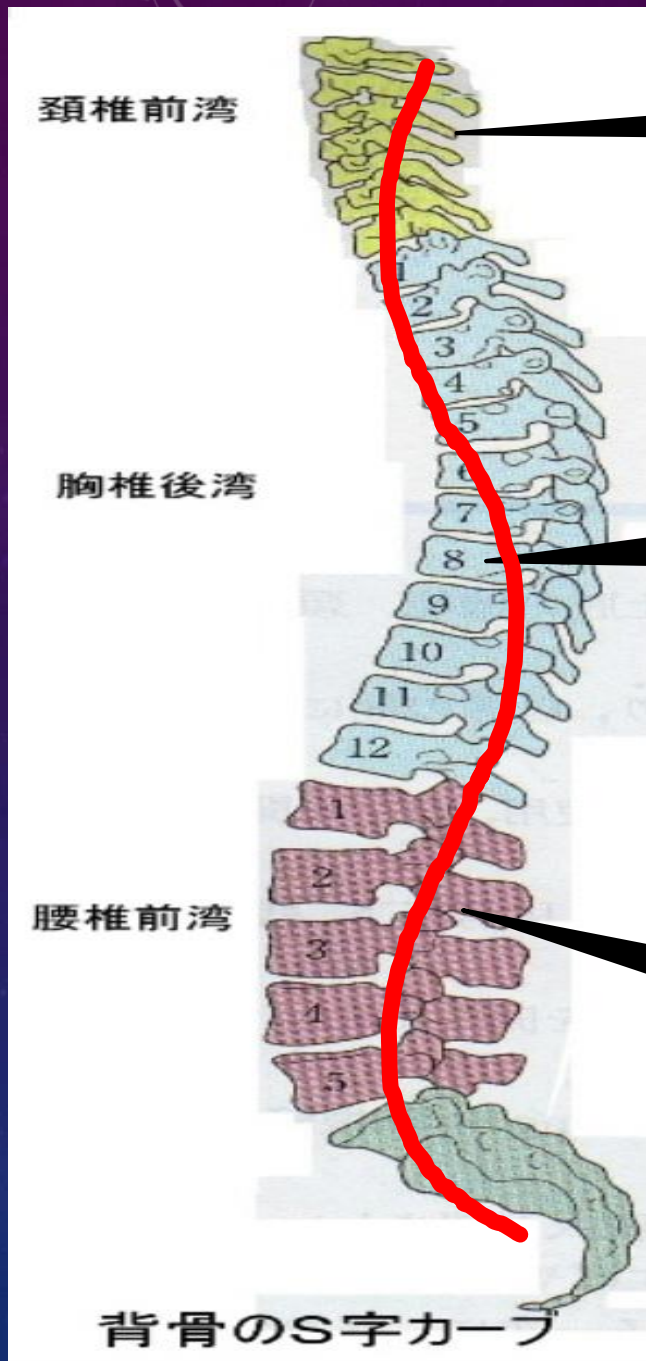
# 高齢者の姿勢



# これだけ体操







頸椎

胸椎

腰椎



ふつ きん  
**腹筋**

ようつい ま  
腰椎を曲げる

はう よう きん  
**腸腰筋**

ようつい たお  
腰椎を前に倒す

し とう きん  
**四頭筋**

こつばん かい ようつい  
骨盤を介して腰椎をのばす

はい きん  
**背筋**

ようつい  
腰椎をのばす

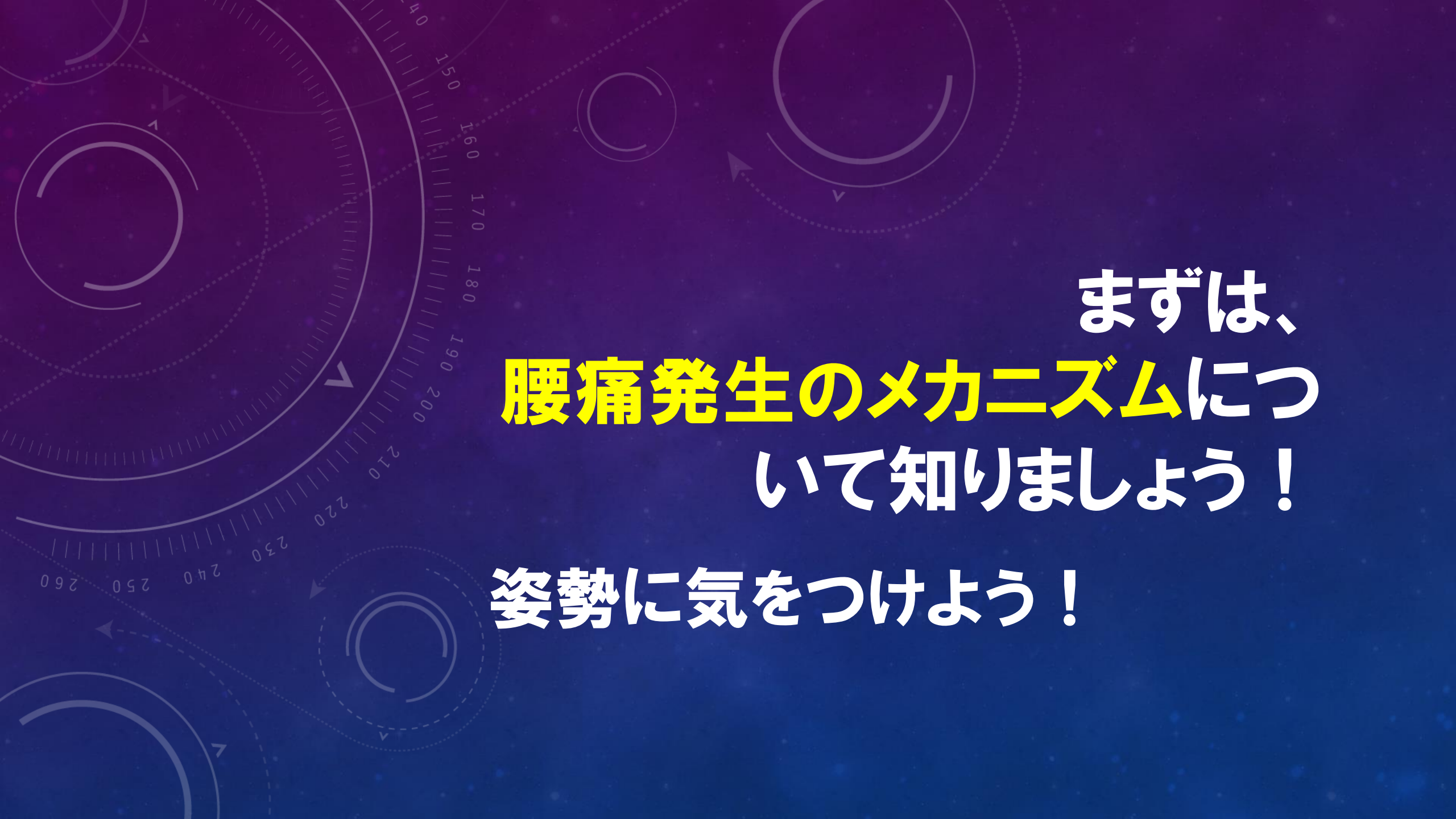
だい でん きん  
**大臀筋**

こつばん かい ようつい ひ おこ  
骨盤を介して腰椎を引き起す

ひき くつ きん  
**膝の屈筋**

こつばん かい ようつい ま  
骨盤を介して腰椎を曲げる





まずは、  
**腰痛発生のメカニズム**につ  
いて知りましょう！

姿勢に気をつけよう！

# 体を支える主要な筋肉



腹直筋

腹筋が弱く  
なると

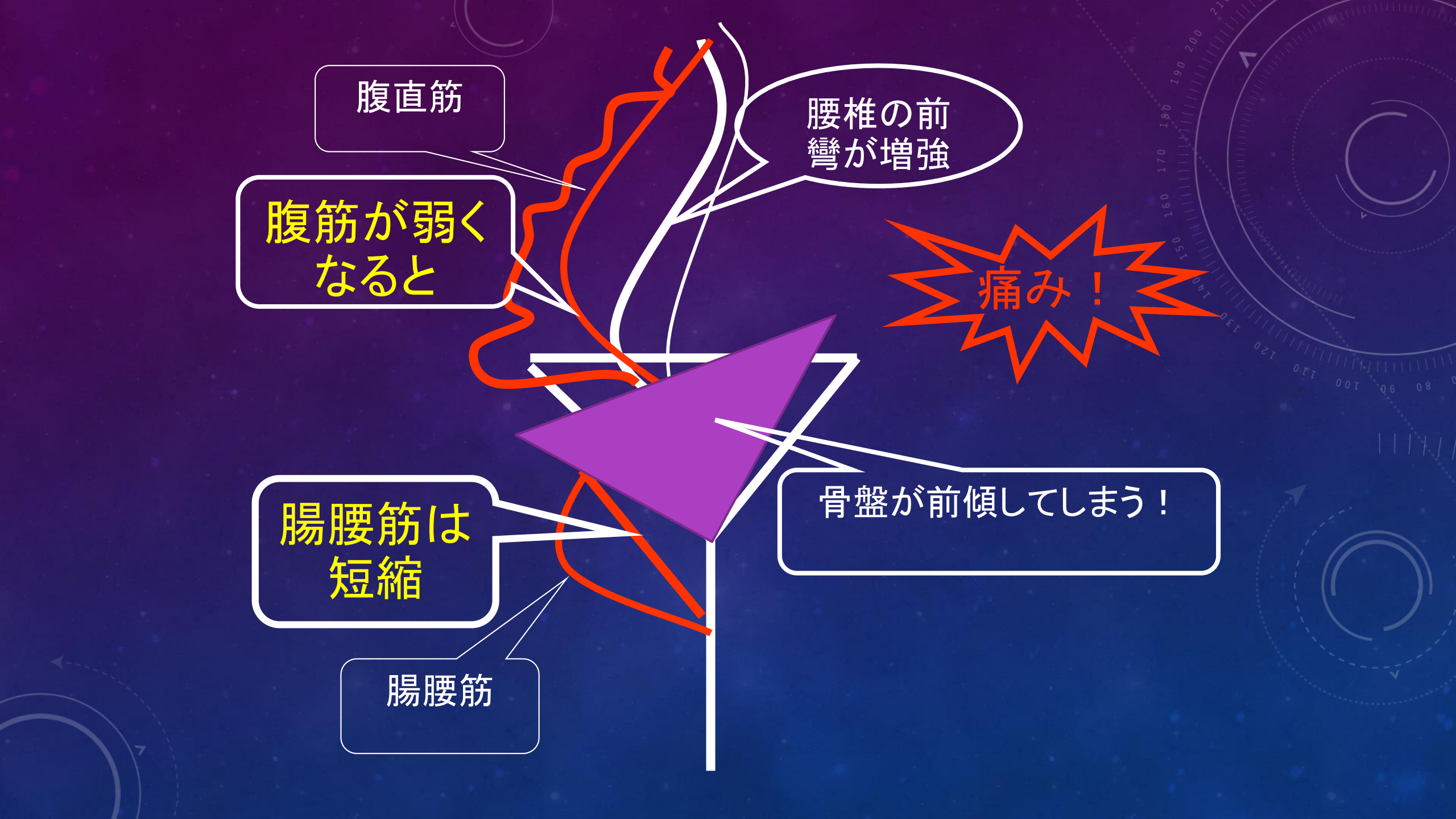
腰椎の前  
彎が増強

痛み！

腸腰筋は  
短縮

骨盤が前傾してしまう！

腸腰筋





骨盤前傾

腰椎前彎

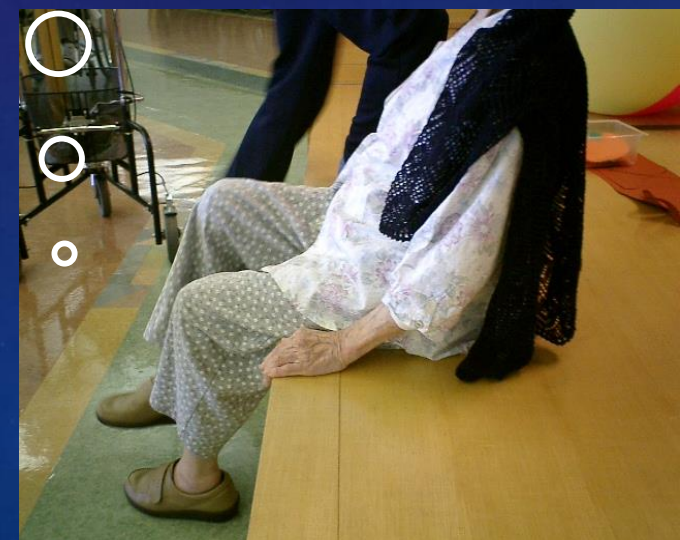
脊柱起立筋  
は  
過緊張状態

痛い！

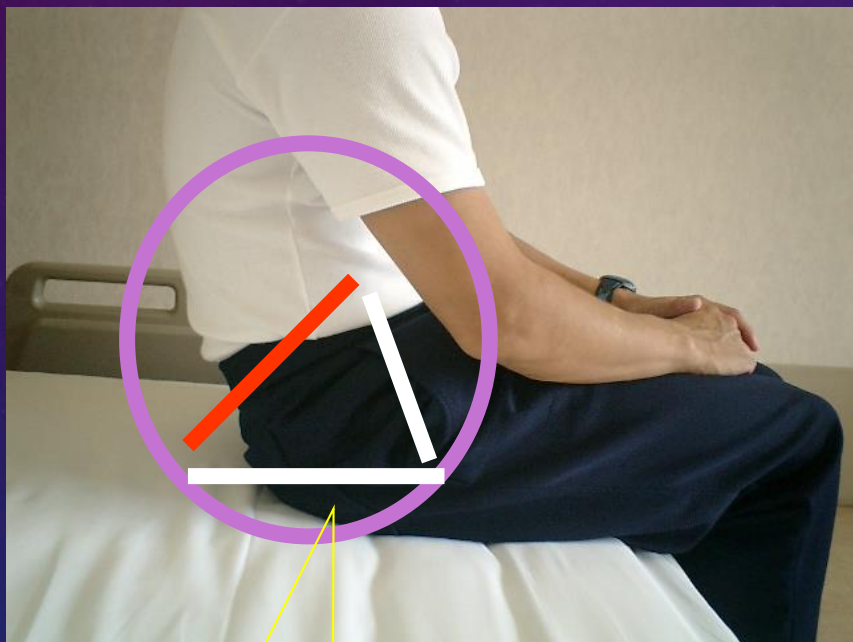




# 座位姿勢での 骨盤後傾位



# 骨盤の可動性



骨盤後傾位



骨盤前傾位

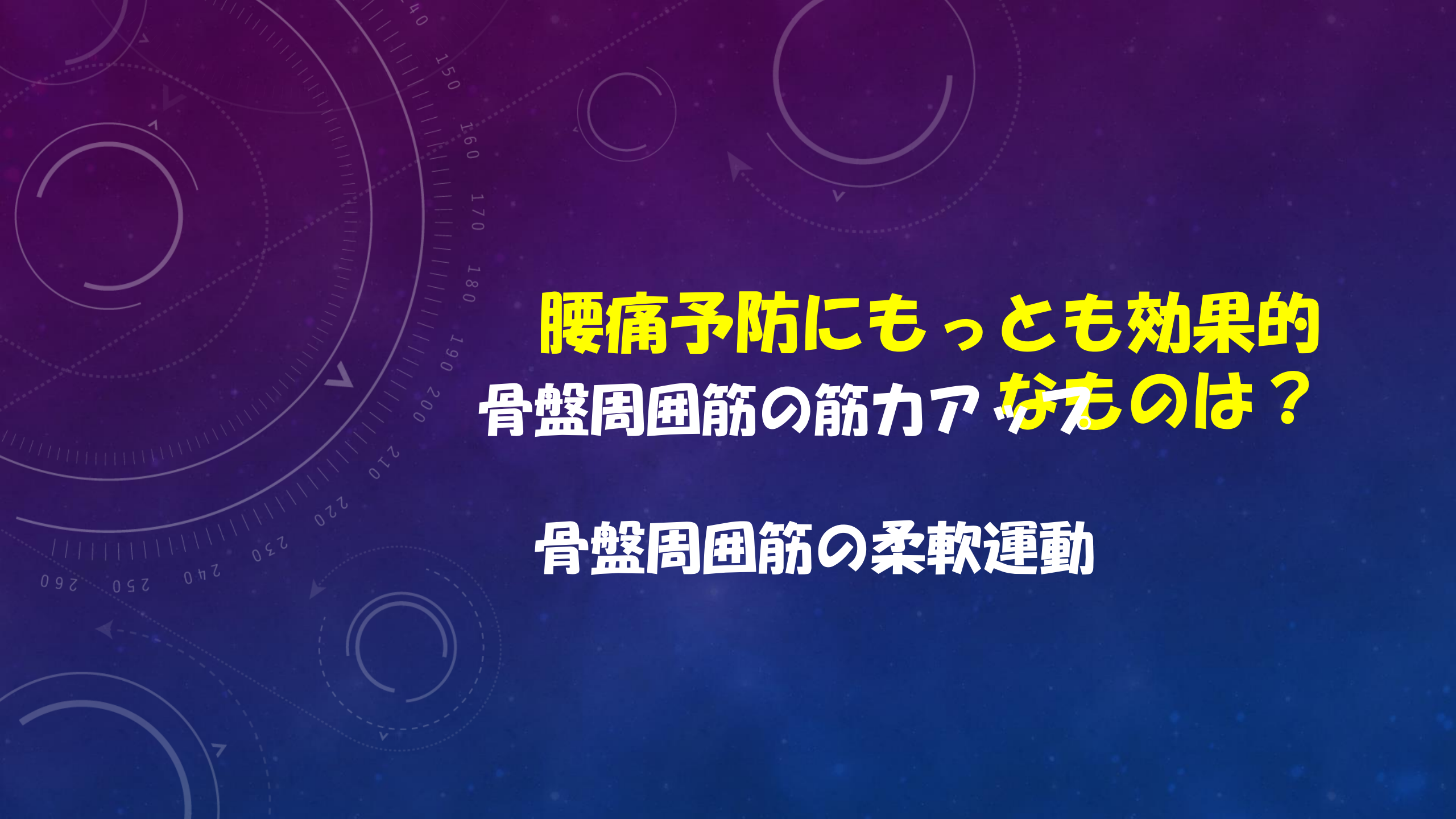
# 骨盤の中間位保持



腹筋と背筋  
のバランス  
が大切

腹圧を高めて  
骨盤を安定に  
保つ意識をし  
ましょう！



The background is a dark blue gradient with faint, light blue circular motion graphics. A large circular scale with degree markings from 140 to 260 is visible on the left side. Several concentric circles with arrows indicate rotational movement.

**腰痛予防にもっとも効果的  
骨盤周囲筋の筋力アップなのは？**

**骨盤周囲筋の柔軟運動**

# 特に筋力アップが必要な筋肉

- 腹直筋（腹筋）
- 脊柱起立筋（背筋）
- 大殿筋



# 特に柔軟性アップが必要な筋肉

- 腸腰筋
- ハムストリングス  
(大腿二頭筋)
- 腓腹筋

# 腰痛予防の体操は、 効果がある！

しかし、理屈を知らないで腰痛  
体操をしても効果は現れにくい  
のです。

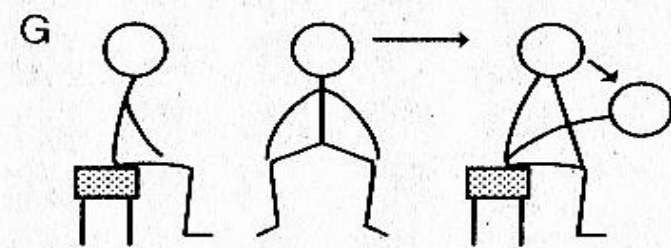
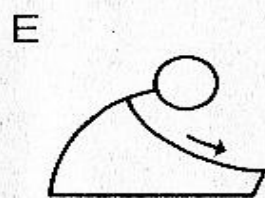
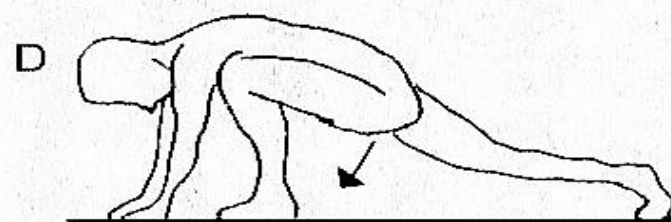
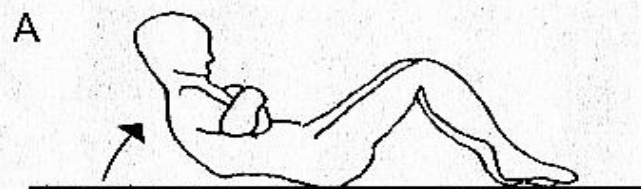
The background features a blue-to-purple gradient with faint technical diagrams. On the left, there are circular gauges with degree markings (40, 150, 160, 170, 180, 190, 200, 210, 220, 230, 240, 250, 260) and arrows. Other diagrams include concentric circles and curved paths with arrows, suggesting a technical or scientific theme.

# 鍛え方



# ウィリアムズ体操

## ウィリアムズの体操（腰痛症の治療体操）



# 腸腰筋、大腿直筋のストレッチ





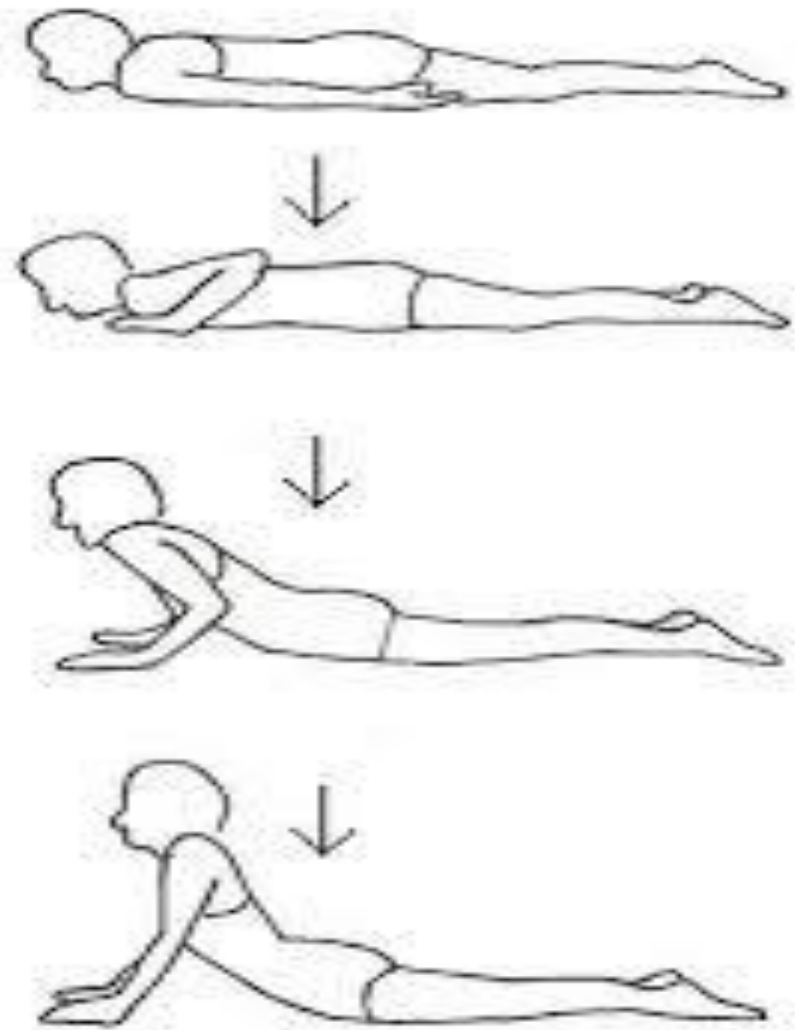
# ハムストリングスのストレッチ



# 腹筋の鍛え方

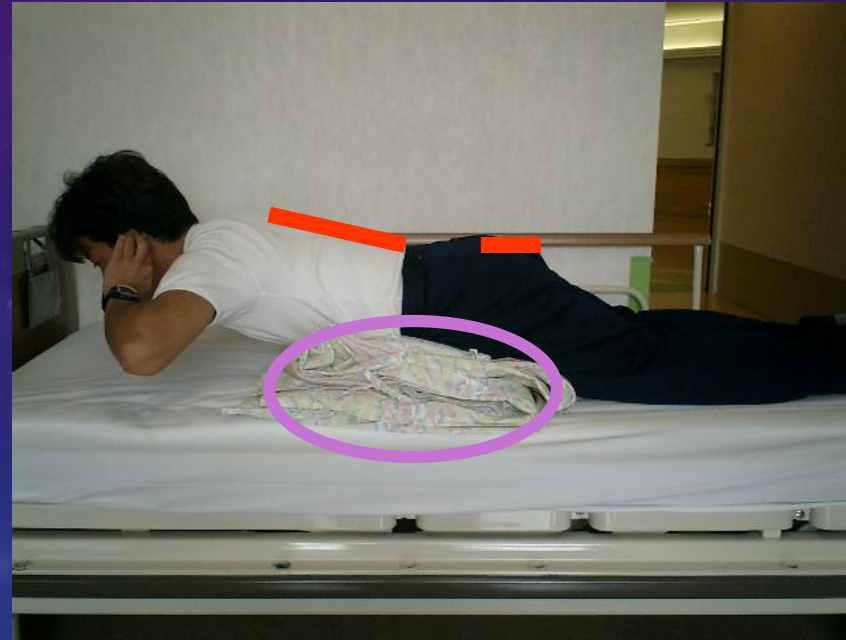


# マッケンジー体操





# 背筋の鍛え方







# 猫のポーズ



# アキレス腱（下腿三頭筋）の ストレッチ



反動をつけないで、持続的に伸張しましょう！

# まとめ

- 腰椎の過度な前弯、後弯は腰痛の原因
- 骨盤の前傾、後傾の中間位を意識する。
- 腹筋、背筋は筋力強化が大切！
- 腸腰筋、ハムストリングス、下腿三頭筋は柔軟体操が大切！
- 上肢筋力を鍛えることも大切！