

## プログラム8(4) 『腰痛を予防しよう』

生活目標 腰痛を予防する／腰痛を軽減させる

目的・効果 腰回りや股関節の柔軟性向上／腰回りの筋力向上

所用時間	活用方法	機能制限	運動姿勢	必要物品
50分	主運動	腰痛のある方	座位	椅子

注意点など

### 1. 高齢者の腰痛について

- 腰痛は、加齢に伴う腰椎の変形や椎間板・靭帯の変性により生じることがある。また、背中やお腹、お尻の筋肉など、腰回りの筋肉が衰えやすくなることも要因の一つとなる。
- 変形性脊椎症や腰部脊柱管狭窄症による腰痛が多くみられる。
- 長時間同じ姿勢で過ごすことや重いものを持つこと、姿勢の崩れや運動不足なども腰痛の発生要因となる。
- 腰痛予防には、腰回りや股関節の柔軟性を保つことと、腰やお腹の筋肉の強化を図ることが必要。腰だけでなく、股関節や日頃の姿勢も重要。
- 運動により、血液の循環が促され、リラックス効果が得られ、痛みの予防改善につながる。

#### 【立位姿勢の確認】



後弯姿勢 … 背中が丸く、顔が前に出ている姿勢。

スウェイバック姿勢 … 腹部が前方に突出し、重心が後ろにあり、背中が丸くなった状態。

### 2. 運動の注意点

- 力が入っている場所を意識し、痛みのない範囲で行う。
- 腰や足に痺れや痛みが出たら運動はやめて、治まらない場合は医療機関を受診すること。

## プログラム 8(4) 『腰痛を予防しよう』(続き)

### 3. 「体を前後に倒す運動」

目的: 腹筋、背筋のストレッチ

#### 【方法】

- ① 椅子に座り、体を前に倒し(自分の足をなぞりながら徐々に動かす)、元に戻る
- ② 体を後ろに倒し(腰に手を当て天井を見るように伸ばす)、元に戻る
- ③ ①～③までの動作を、みんなで「1、2、3、4、5、6、7、8」と数えながら行う
- ④ 3セット

※ ポイント・運動のコツ・・・

- ・無理に大きな範囲で動かさず背中やお腹が伸びている感覚を感じながら行う。
- ・運動中は息を止めない。



### 4. 「足組ひねり」

目的: 腹斜筋のストレッチ

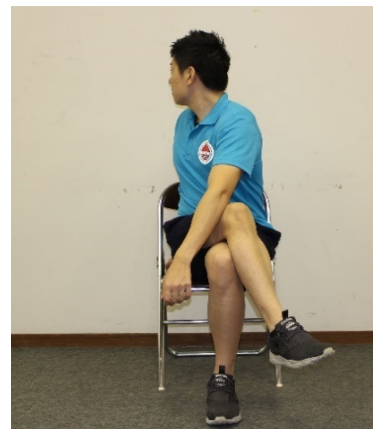
※ 腹斜筋とは、脇腹に位置する筋肉

#### 【方法】

- ① 椅子に座り、足を組む
- ② 手で押さえながら組んだ足の方を向くように体をひねる
- ③ ②の体勢のまま、みんなで「10～15」まで数える
- ④ 左右交互に3セットずつ

※ ポイント・運動のコツ・・・

- ・体をひねるときは、息を吐きながらゆっくりと行う。
- ・腰痛のある人は無理をしない。
- ・股関節を手術している人や痛みのある人は足を組まずに体をひねるようにする。



## プログラム8(4) 『腰痛を予防しよう』(続き)

### 5. 「お足様」

目的: 股関節周囲を柔らかくする

#### 【方法】

- ① 椅子に座り、片足を曲げて反対の足の上に乗せる
- ② 両手で曲げた足をおへそに近づけるようにゆっくりと持ち上げる
- ③ ②の体勢のまま、みんなで「10～15」まで数える
- ④ 左右交互に3セットずつ

※ ポイント・運動のコツ…

- ・足の付け根に痛みなどが出ないか確認しながら行う。
- ・かかとをへそから離さないようにする。
- ・床に座ってでもできる。
- ・持ち上げるのが困難な場合は前屈も有効。



### 6. 「立て膝でお尻を上げる運動」

目的: 腰方形筋の筋力強化とバランス力の強化

※ 腰方形筋とは、腰椎の両側に存在する後腹筋

#### 【方法】

- ① 床または椅子に座り、片足を立て膝にし、反対側の足は曲げて立て膝の足の下に入れる
- ② 両手は立て膝を抱えるようにする
- ③ できるだけ肩を水平にしたまま、片方のお尻を浮かせるように座面から上げる
- ④ ③の体勢のまま、みんなで「6」まで数える
- ⑤ 左右交互に3セットずつ

※ ポイント・運動のコツ…

- ・骨盤を引き上げるような感覚で力を入れる。
- ・転倒予防にもなる。



## プログラム 8(4) 『腰痛を予防しよう』(続き)

### 7. 「歩く能力を高める体操」

目的: 腸腰筋と腹斜筋の強化

※ 腸腰筋とは、腰椎と大腿骨を結ぶ筋肉群の総称

※ 腹斜筋とは、脇腹に位置する筋肉

【方法】

- ① 椅子に座り、肘を曲げ、胸の前で保持
- ② 膝が肘につくように左右交互に持ち上げる
- ③ 「1」でつける／「2」で戻す／「3」で反対をつける／「4」で戻す  
または、「123」でつける／「4」で戻す
- ④ 3セット

※ ポイント・運動のコツ・・・

- ・肘は胸の前の高さを維持して膝をしっかりと持ち上げる。
- ・上体をひねるときは、肘で迎えに行かずしっかりと上体をひねる。
- ・できる人は肘が反対の膝につくように上体をひねって行う。



できる人は上体をひねる



### 8. 「よつんばいバランス」

目的: バランス力の強化

【方法】

- ① よつんばいの姿勢を取る(体と首がまっすぐになるように)
- ② そのままゆっくりと左右へ重心移動をする
- ③ 「1234」で右へ重心移動、「5678」で左へ重心移動
- ④ 3セット

※ ポイント・運動のコツ・・・

- ・股関節や膝の手術をしたことがある方は無理のない範囲で行う。
- ・大きく動かすのではなく、ゆっくりバランスをとるように動かす。
- ・腰の痛みがない人は「背中を丸める・反る」の運動も行う。
- ・転倒予防にもなる。





## プログラム8(4) 『腰痛を予防しよう』(続き)

### 9. 「足の持ち上げ」

目的: バランス力と腸腰筋の強化

※ 腸腰筋とは、おなかの奥にあり腰と大腿(太もも)を支える筋肉

#### 【方法】

① 床に座り、膝を下から抱え、膝を胸に近づけるように持ち上げる

② ①の体勢のまま、みんなで「6」まで数える

③ 左右交互に3セットずつ

※ ポイント・運動のコツ・・・

・後ろに倒れないように注意する。



### 10. 「スクワット」

目的: 大腿四頭筋と大臀筋の強化

※ 大腿四頭筋とは、太腿の前面に位置する4つの筋肉で、全身の筋肉の中で最も強く大きい筋肉

※ 大臀筋とは、臀部に存在する臀筋の一つで、臀筋の中で最大の筋肉

#### 【方法】

① 足を肩幅に開いて立つ

② 股関節を曲げながら、お尻を後ろに突き出すように重心を落とす

③ ゆっくりと戻る

④ 5セット

※ ポイント・運動のコツ・・・

・背筋は伸ばして、上体をやや前に傾ける。

・膝を曲げるのは90度まで。



## プログラム8(4) 『腰痛を予防しよう』(続き)

### 11. 「膝締め」

目的: 内転筋群の強化とO脚予防

※ 内転筋群とは、太ももの内側にある筋肉群

#### 【方法】

- ① 椅子に座り、両手を合わせて膝の間に入れる
- ② 手をはさむように膝を押し合う
- ③ ②の体勢のまま、みんなで「6」まで数える
- ④ 3セット

※ ポイント・運動のコツ…

- ・足幅は握りこぶし1つ分くらいにする。
- ・太ももの内側に力が入っていることを確認して行う。
- ・膝痛・尿漏れ予防にもなる。



### 12. 「片あぐら」

目的: ハムストリングスのストレッチ

※ ハムストリングスとは、太ももの裏側の筋肉

#### 【方法】

- ① 床に座って片足を伸ばし、反対側の足は曲げて、伸ばした足の下に入れる
- ② お腹と太ももを近づけるように、太ももの裏側を伸ばす
- ③ ②の体勢のまま、みんなで「10～15」まで数える
- ④ 左右交互に3セットずつ

※ ポイント・運動のコツ…

- ・膝の裏が床から離れないようにする。
- ・膝痛予防にもなる。



### 13. 「蛙のおじぎ」

目的: 内転筋群のストレッチ

※ 内転筋群とは、太ももの内側にある筋肉群

#### 【方法】

- ① 床に座り、両足の裏を合わせて股を開く
- ② 上半身を前に倒す
- ③ ②の体勢のまま、みんなで「10～15」まで数える
- ④ 3セット

※ ポイント・運動のコツ…

- ・足部の位置を遠ざけると楽にできる。
- ・視線は組んだ指先を見る。
- ・からだの硬い人は座布団などをお尻の下に入れると体を前に倒しやすくなる。

