

すこやか長寿
腰痛体操のすすめ
無理なく たのしく 健康づくり



富山大学名誉教授 辻 陽雄

MYO0320FKA
2011年6月作成
2017年6月第13刷

Eisai

老化は“あし・こじ”から

●世界一の長寿高齢化がすすむ今こそ、“あし・こじ”を鍛えて、世話をかけないよう、すこやかな老後に備えたいものです。その基本には、①毎日楽しく、正しく歩く習慣、②健康的な正しい食事、そして③体を支える背骨(せぼね)と筋肉を強化する体操の心掛け、などがあります。

●高齢者にみられる“あし・こじ”的痛みや不自由は、“あし・こじ”的骨・関節や筋肉、神経などの老化のために起こるのです。注意しないと、運動不足による体力の衰え、転倒、閉じこもり、時には骨折などを引き起こし、要介護になりかねません。こういった“あし・こじ”的機能障害を最近では、運動器不安定症と総称し、日本整形外科学会では、リハビリを含めた積極的な予防策をすすめています。



●運動器不安定症は腰を含めた脊柱(せきちゅう)や脊髓(せきずい)あるいは脳のいろいろな病気や老化のほか、膝や股の関節の老化変形、骨折、関節リウマチなどで起こります。腰の老化では変形性腰椎症、脊柱管狭窄症はたいへん多いものです。

●痛みのない“あし・こじ”は、ご自分の普段の努力から。心配だと思ったときには整形外科医の指示をもらいましょう。

腰痛では、安静臥床はむしろ有害

●突然の激しいギックリ腰(急性腰痛)では、臥床(がしょう：横になること)はさしあたり必要なことです。しかしほとんどの場合、痛みは日々良くなっていく性質があります。この急性腰痛では、安静は3日が限度とされ、早めに歩行や入浴などを始めるべきです。痛みの軽快が感じられないときは医師の診察が必要でしょう。



●日ごろの活動や仕事に支障をきたすような不快な腰痛が、何か月以上も繰り返している慢性腰痛は、“あし・こじ”的微妙な機能不全に加え、不安や抑うつ(気分のふさぎ)を伴いややすいのが特徴です。たとえば、頻繁に仕事を休んで無為に過ごすとか、多くの専門医を訪ね歩くということなどは、慢性腰痛の回復をはばむ異常なこととされています。

●安静、安易な休業や臥床の繰り返しは、慢性腰痛をもつ人にとってむしろ有害といえます。必要以上の安静をつづけることは、“あし・こじ”を弱めるほか、骨や筋肉の萎縮(いしゆく)を早め、抑うつを助長し、閉じこもりに向かわせてしまうのです。

慢性腰痛の持ち主へのアドバイス

- 前ページの「腰痛では、安静臥床はむしろ有害」ということをもう一度、思い出してください。
- 私たち人類は、起立して活動する唯一の動物です。そのため、腰には大きな負担がかかります。その負担に耐えて体を支える主役は脊柱であり、とくにその根っこにあたる腰の骨には体重の2~3倍、ときには4~5倍にもおよぶ力が加わるのです。
- こんなに大きな力に一生耐えつづけるためには、腰の回りの筋肉の量と力を十分に保ち続けることが必要なのです。つまり、腰や背中の筋肉、腹筋、お尻の回りや太ももの筋肉を衰えないようにすることです。これらの筋肉の鍛錬は腰痛を予防する大切なことなのです。
- 私たちがまる一日中、全く体を動かさないでいると、筋肉の容積は一日で2パーセントも減ってしまうのです。ここに腰痛体操の主眼があります。



腰痛体操

実施上の注意

- あなたの体力や症状に応じて、一番やりやすいものから一つずつ始めます。全部で2~3種類を選んでください。はじめから、すべてのメニューを一度に行ってはいけません。
- それぞれの運動は“力まず”“ゆっくり”行わねばなりません。絶対に急いでやってはいけません。そして毎日つづけることです。
- 一つの体操は、気が向いたときに5~10回程度ゆっくり繰り返します。ただし、具合が悪いときには無理せずに。
- 腰痛体操は、無理せず、たのしく、ゆっくり、がコツです。1~2カ月位たつと、大分自信がついてくるはずです。
- ここに記した体操は高齢者に適したものと、動き盛りの人に適したものがあります。心地よい疲労感を覚える程度が理想です。

【次ページより】→

ひざ曲げ体操

高齢者向け

「ねらい」 あし・こし全体の筋力強化とバランス

①静かにひざを曲げた姿勢を約5秒間保つ。
このときお腹にも力を入れることを忘れずに。

1 2



「ねらい」 ふくらはぎ(アキレス腱)のストレッチ

片方のあしを大きく前へ踏み出し、
両手で壁を押す。
必ず踵(かかと)は床につけたままする。
片方につき10回位ずつ行う。



ひざかかえ体操

働き盛りの人、高齢者向け

「ねらい」 腰の筋肉のストレッチ、および腹筋を鍛え、出っ尻を矯正する

1 あおむ
①仰向けでひざを軽く立てる。片方のひざに両手を軽くのせ、あしの力でひざをお腹に近づける。手に力を入れないよう注意。②左右それぞれ5~10回ずつやったら、
③最後に両ひざと一緒に。

1



2



3



へそのぞき体操

働き盛りの人、高齢者向け

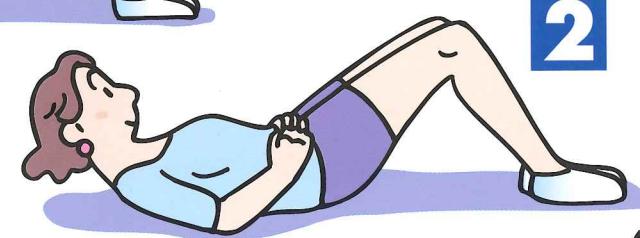
「ねらい」 腹筋の強化

1 あおむ
①仰向けでひざを軽く立てる。両手をへそのところにおく。②ゆっくりと体を起こし、自分のひざを5秒間見つづける。ゆっくりと5~10回行う。腹筋に力が入っていることを両手で感じてください。

1



2

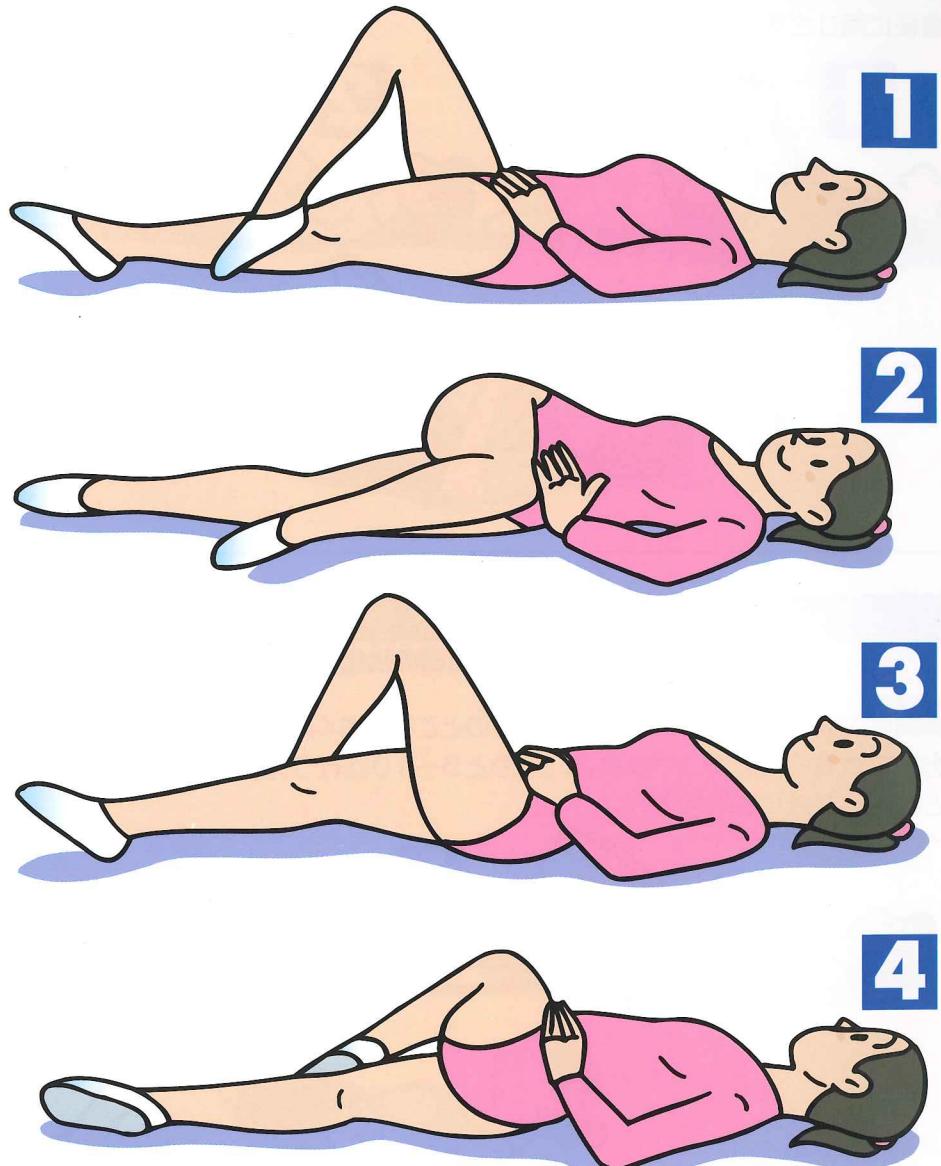


腰ひねり体操

働き盛りの人向け

「ねらい」 腹筋の強化

①仰向けに寝る。一方のあしを他方のひざのところに交差させ、②ゆっくりと体をひねり、静かに元に戻す。①～④左右交互に行う。決してはすみをつけてはいけません。

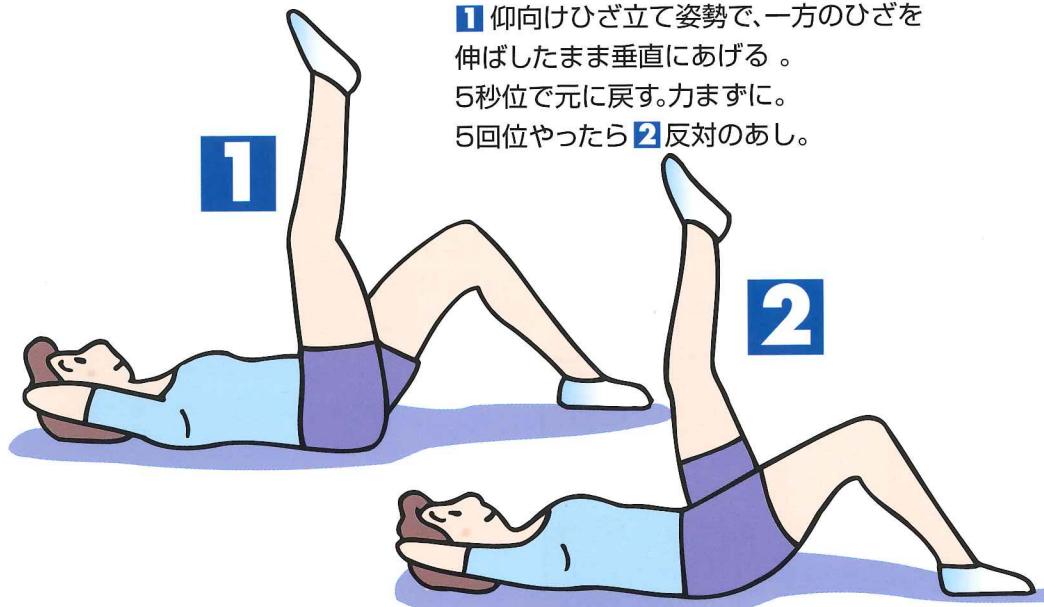


あし上げ体操

働き盛りの人、高齢者向け

「ねらい」 太ももの後ろの筋肉のストレッチと腹筋、お尻の筋肉および太ももの筋肉の強化

①仰向けひざ立て姿勢で、一方のひざを伸ばしたまま垂直にあげる。5秒位で元に戻す。力まずに。5回位やったら②反対のあし。

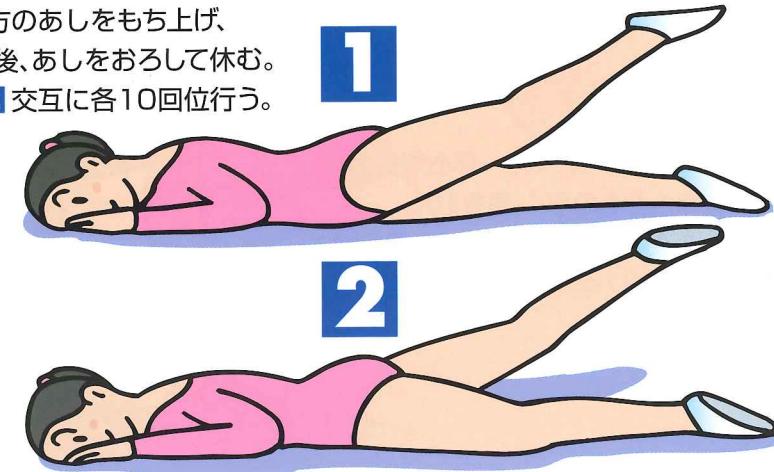


あしの後ろ上げ体操

働き盛りの人向け

「ねらい」 殿筋、大腿後面の筋肉強化と大腿前面の筋肉などのストレッチ

①腹ばいで、片方のあしをもち上げ、5秒間位保った後、あしをおろして休む。力まずに。②③交互に各10回位行う。



胸そらせ体操

高齢者向け

「ねらい」 腹筋や胸筋のストレッチと猫背の予防

腰かけ作業中にできる。
両手をわき腹に当て、
お腹をへっこますようにしながら、息を吸う。
少し体を前に倒しながら、十分胸を張り、
背すじを伸ばす。



座位でのへそのぞき体操

高齢者向け

「ねらい」 腹筋の強化

両手をわき腹に当て、力一杯お腹に力を入れつつへそをのぞく。息を吐く。
背すじはできるだけ伸ばしたほうがよい。
5秒間見つづける。数回行う。



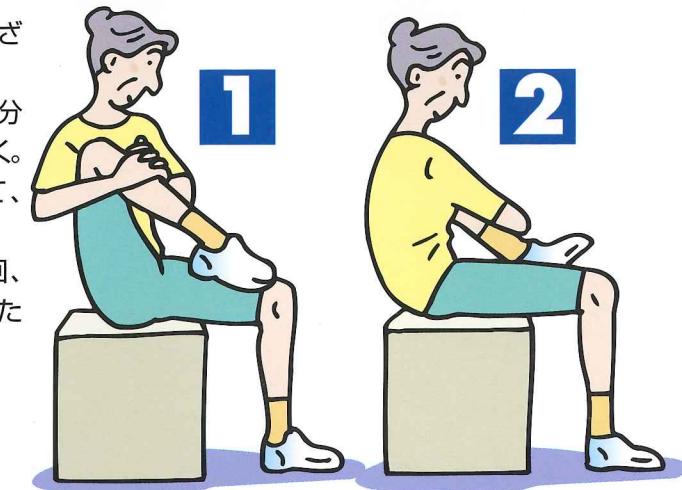
ひざかかえ体操

高齢者向け

「ねらい」 お尻や太ももの筋肉のストレッチと腸腰筋の強化

1 腰をかけて、片方のひざをかかえて曲げていく。
最初は、手の力を抜いて自分のあしの力だけで曲げていく。
最後に手に力を入れて、ひざを胸につける。

12 左右片方ずつ各5回、
背すじはできるだけ伸ばしたままで行う。ゆっくりと。



背筋のばしと腰ひねり体操

高齢者向け

「ねらい」 猫背矯正、腹・背筋の強化とストレッチ

1 深く腰かけて頭の後ろで両手を組み、
胸をいっぱいに張る。

呼吸をととのえ、
ゆっくりと上体をひねっていく。

12 左右交互に各5秒間位かける。
5~10回行う。

