

岡田あやこの健康ストレッチ

04

慢性的な腰痛に悩む人は国内で2800万人いると言われています。日頃から腰に張りや重み、軽い痛みを感じる人は多いと思います。腰の痛みの原因は人それぞれですが、多くは長時間座りっぱなしのパソコン作業や猫背やそり腰など、姿勢が関係しています。

今回は姿勢の乱れによって凝り固まってい

る腰周辺の筋肉を伸ばす、簡単な腰痛改善・軽減・予防のための「腰ほぐしストレッチ」をご紹介します。寝たままで簡単にできるので、ご自宅でのリラックスタイム、就寝前、起床後の布団の上でトライしてみてください。



【腰ほぐしストレッチのポイント】

- ・呼吸はゆったり、自然呼吸で。
- ・動きに左右差があるのは、硬さが原因。
- ・動かしづらい側を多めに行う。

腰ほぐしストレッチの流れ



- ・両膝を揃えたまま、右に傾ける。
- ・同じ動作を左側も行う。
- ・左右交互にゆっくりと10～20回無理なく繰り返す。
- ・肩と背中が床から離れないことが重要。

- ・床にあおむけになり、膝を立てて両膝を揃える。
- ・腕は胸の横に広げ、手の平は天井に向ける。
- ・顔は天井を見たまま、上半身はリラックス。

「先生から、ミゾオチから足、と言われたことをイメージして、骨盤から足を動かす歩き方に変えてから、何でもない所でつまずくことなく歩きました。また、体の外側に体重を掛けて歩いている、という指摘を受けました。このままの姿勢で歩いていたら、膝関節が変形してO脚になるどころでした。これについては、体幹を使ってカラダを真っすぐにスッと上に伸ばした姿勢を意識して歩くよう心がけています。パーソナルトレーニングを受けたことで、自分では気付かない体のクセを知ることができました」と、トレーニング内容を日常生活に取り入れて、腰痛防止、美しい姿勢でのウォーキングに励んでいらっしゃいます。

◆慢性的な疲れと腰痛に悩むI村さん
(50代女性)
今年から週に一回、パーソナルトレーニングを受けていたというI村さんは、腰の疲れを感じる程度でしたが、ぎっくり腰をぎつつかけに慢性的な腰痛に悩んでいました。
まず腰回りのストレッチから始め、正しい姿勢を意識するエクササイズのメニューを作成しました。ご自宅や普段の生活でも実行していただいたことで、1カ月後には代謝が上がり、トレーニング中に汗をかくようになったI村さん、腰痛も改善の兆しが見られています。

文
岡田あやこ

text & photo by Ayako Okada

劇的に変わる、あなたのカラダ

Profile

フリーのパーソナルトレーナー。日本女子体育大学体育学部卒。姿勢、呼吸改善をベースにした健康ストレッチ・ダイエット指導に11年の実績。健康寿命延伸のための運動指導を大学病院ドクターと共同研究。大手企業主催「呼吸筋ストレッチセミナー」、大手高齢者施設「健康体操教室」実施中。呼吸生理学の権威、東京有明医療大学本間生夫学長に師事、呼吸筋ストレッチ体操指導士資格取得。

