

# 腰痛対策 最前線

第6回

腰痛予防のための簡単  
「これだけ体操」



東京大学 医学部附属病院 22世紀医療センター  
運動器疼痛メディカルリサーチ&マネジメント講座  
特任准教授 松平 浩



今回のテーマは腰痛の「予防」です。日常の生活で生じたり感じたりする腰痛の多くは、不良姿勢に伴う腰自体の不具合が主因です。とはいえ、年がら年じゅう良い姿勢を意識して生活することは至難の業であり、皆さんも気づいたら猫背気味になっていることが多いのではないのでしょうか。

そこでおすすめしたいのが「これだけ体操」です。1回3秒程度でできるシンプルな体操ですが、

## 髄核の動きをイメージしよう！

背骨は椎骨という短い骨が連なってできています。椎骨と椎骨の間には、クッション役をする椎間板が挟まっており、その中央にあるのがゼリー状の髄核です（図1）。髄核は猫背や前かがみになれば後ろにずれ、逆に反る姿勢が続

腰痛の発症・悪化・再発を防ぐのに大きな効果を発揮します。

痛の起こり方が改善し、腰痛で通院や休業する人も減少しました。

図3では「これだけ体操」の3パターンについて、優先度が高い順

## 「これだけ体操」の優先順位

を履いての立ち仕事が多い女性、妊婦さんにお勧めです。

のリスクを抱えています。そこで「これだけ体操」を習慣化する仕組みをつくったところ、体操を実行した群は、しななかった群に比べ、明らかに腰

痛の起り方が改善し、腰痛で通院や休業する人も減少しました。横曲げバージョンは、2〜3日に1度、実践するとよいでしょう。屈めるバージョンは、ハイヒール

を履いての立ち仕事が多い女性、妊婦さんにお勧めです。くり返しになります。髄核のずれは「借金」です。腰に負担をかける動作で「借金（ずれ）」を作

図3 これだけ体操優先順位

**腰を反らす これだけ体操 重要!**

こんなとき 座り作業で前かがみが続いたとき、重い荷物を持ったあとなど

骨盤を押し込むイメージ  
膝はできるだけ伸ばす  
腰をしっかり反らして髄核のずれを戻すイメージ

- 足を肩幅よりやや広めに開き、両手を支点到に腰をしっかり反らす。
- 息を吐きながら最大限に反らした状態を3秒間保つ（1〜2回）。

\*英語ではStanding back extensionと呼ばれます

**腰を横に曲げる これだけ体操 意外と役に立つ!**

こんなとき 腰の左右どちらかに違和感があるとき

左右で「きつい側」を見つける  
髄核の横ずれを戻すイメージ  
手で骨盤を押し込むイメージ

- 足元が滑らない場所で、安定した壁から離れて立つ。
- 肩の高さで手掌から肘までを壁につき、腰を横に曲げる。左右行う。
- 違和感を感じて曲げにくい側があれば、その方向に、ゆっくりと息を吐きながら徐々に曲げ、きついと感じるところまでしっかり曲げる。
- 左右差がなくなるまで繰り返す（5秒を3〜5回が目安）。

**腰を屈める これだけ体操 ヒールで立ち仕事の多い女性や妊婦の方向け**

こんなとき 長時間立ち歩いたりして腰に反りぎみの負担がかかったとき

腰をゆっくりかがめて髄核のずれを戻すイメージ

- 椅子に腰かけ、足を肩幅より広めに開く。
- 息を吐きながら、ゆっくり背中を丸め、床を見ながら3秒間姿勢を保つ（1〜2回）。

図1 腰椎を横から見た図

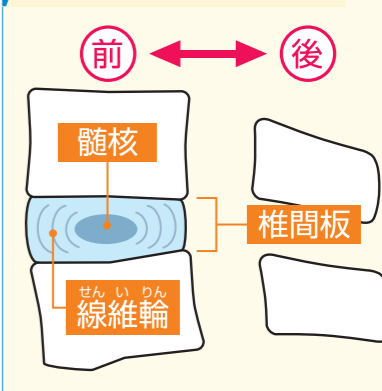


図2 腰の2大事故

**図4 パワーポジション**

重いものの持ち上げや移動、前屈みになる時などの動作時は、下の「パワーポジション」を保つよう習慣化させましょう! 少しでも胸を張る感じで重量挙げ選手がバーベルを持ち上げる時の姿勢をイメージしてください!

たら、その借金が膨らんでいくうちに、早めに「返済する（ずれを正す）」ほど、簡単に戻せます。腰に負担をかける動作の前に「これだけ体操」をしておくのは、逆に「貸し」を作っておくことですので、重い荷物を持ち上げる前に、腰をしつかり反らしておくことも有効です。

なお、一気に借金を作らない工夫として、パワーポジションもありません（図4）。無防備な状態で急に屈んだり物を持ったりとすると危険です。また、くしゃみ・せきをする瞬間も大きな前屈み負担が腰にかかりますので、どこかに手をつけて負担を減らすことが肝要です。

参考文献) 松平浩:「新しい腰痛対策 Q&A 21」公益財団法人産業医学振興財団 2012、松平浩ほか:「ホントの腰痛対策を知ってませんか」公益財団法人労災保険情報センター 2013、月刊「医道の日本」2014年8月号、図表は参考文献より引用、一部改変