

実践

# 『腰みがき体操』

健康のための新習慣  
1日5分

腰は「みがいて」

自分で治す!?

# 腰痛倍金

もう悩まない!



「腰痛がずっと治らない」

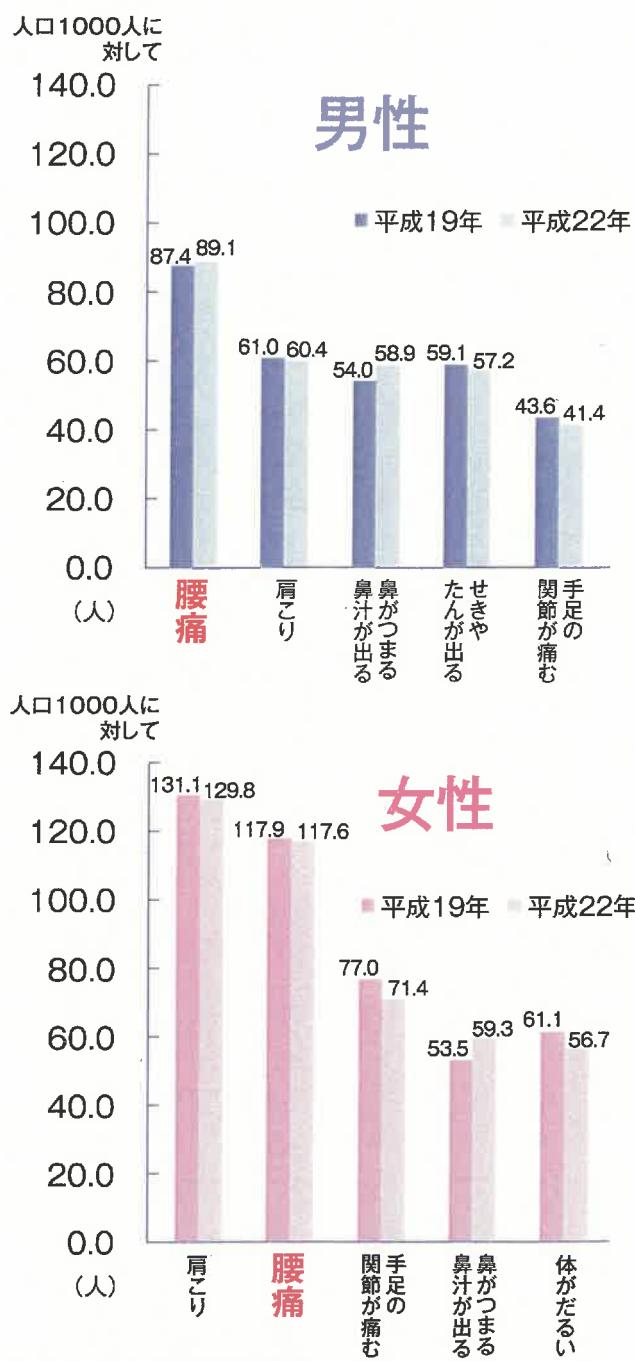
「痛みの原因がわからない」

そんな腰の痛みを

根本から解消

## 腰痛はまさに “国民病”

日本全国に腰痛の人は、  
**推計3000万人以上**



「腰痛がなかなか治らない」「腰痛の再発がこわい……」。そんな痛みや不安から、できるだけ動かずに安静にしている方も多いのではないかでしょうか。しかし、腰痛の多くは、むしろ『正しく動かす』こと「そが改善の近道だそうです。

そこで今回は、1日たった5分、誰にでも簡単にできる『腰みがき体操』、そして、腰に負担をかけない正しい姿勢などについて福島県立医科大学津医療センターの白土修先生にお話を伺いました。

体に抱える悩みの統計において、腰痛は男性では1位、女性

体に抱える悩みの統計において、腰痛は男性では1位、女性では2位です。日本では3000万人以上の人が腰痛で悩んでいるといわれており、まさに腰痛は多くの人が抱える「国民病」といえます。

える腰痛ですが、正確な原因特定は難しいのが現状です。約85%が特定困難という報告もあります。



## プロフィール 白土 修

しらど・おさむ  
福島県立医科大学  
会津医療センター 教授

北海道大学卒業。2度の米国留学を経験。1996年北海道大学医学部付属病院リハビリテーション部、2004年埼玉医科大学整形外科学教室を経て、2010年より現職。「1日5分の「腰みがき体操」で腰痛をすっきり改善!」(SBクリエイティブ)など著書多数。

## 腰痛の原因と予防対策①

### 腰に負担をかけない

#### 『正しい姿勢』で過ごしましよう

腰痛の多くが原因を特定できないとはいえ、痛みは発生しているのですから、腰に何らかのトラブルが起こっていることは間違はありません。

腰痛には、ぎっくり腰などの急性の場合のほか、長く痛みがひかなかつたり、一度治つても再発する慢性的な腰痛があります。慢性腰痛を引き起こす大きな要因として考えられているのが加齢です。

#### 腰に負担の少ない正しい姿勢

まずは、腰に負担が少なく、腰痛になることを防ぐ正しい姿勢と歩き方をご紹介します。

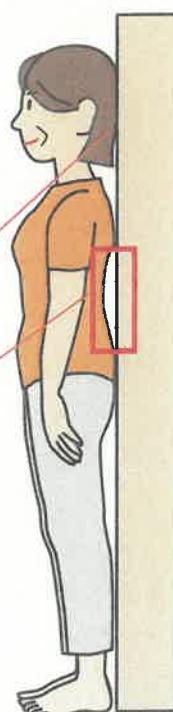


#### 腰に負担の少ない正しい歩き方

前かがみにならず、胸を張ることで腰が反りすぎないように注意しましょう。

腰は反らしすぎない

遠くを眺める  
あごを引く  
背筋を伸ばす

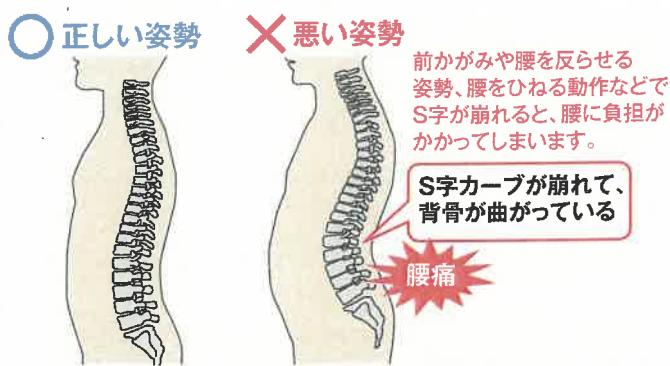


壁と腰の間に、手のひらが入るくらいのすき間ができる

後頭部をつける

### 壁に背中をつける

壁に背中をつけて立つと、背筋が伸びる感覚がわかります。壁と腰の間に少しの空間ができるのが正しい姿勢です。



健康な背骨は、ゆるやかなS字を描きます。正しい姿勢だと重みが分散され、腰だけに負担がかからなくなります。

引用元:『今すぐできる! 腰痛を治す35のルール』著者/白土修

### 悪い姿勢が

#### 腰痛を引き起こす

まず、腰痛を発症する生活習慣の一つとして、日頃の悪い姿勢が原因になっている場合が多くあります。

引用元:『今すぐできる! 腰痛を治す35のルール』著者/白土修

## 腰痛の原因と予防対策②

# 腰痛は動いて治しましょう

長年、腰痛を改善するために安静にすることが重んじられました。

しかし、最近では安静にしうることは、必ずしもよい結果を与えないということがわかつています。

## 腰痛を引き起こす

### 負のスパイクル

腰痛の発症は、運動不足も大きな原因です。運動不足により筋力が衰えるとそれだけ骨を支える力が弱くなり、よい姿勢を長く保つことが難しくなってします。

その結果、姿勢の悪さから腰痛が引き起され、痛むから運動不足になり、運動不足で肥満になり腰に負担がかかる……という悪循環が生まれるのであります。

## 腰痛にならないための基本

### 正しい姿勢

腰に負担のかからない  
よい姿勢

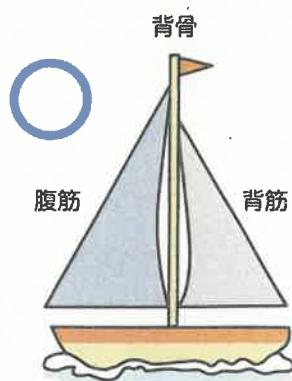
### 腰みがき体操

短時間・効果の高い  
4つの簡単な体操

つまり、腰に負担のかからない正しい姿勢を保つことに加え、運動不足を解消し、食事による体重のコントロールをするなど、「生活習慣を改める」ことこそが、腰痛の根本的な予防と改善方法なのです。

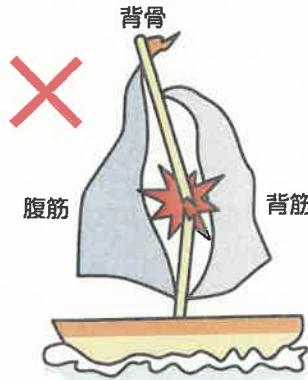
## 大切な背筋と腹筋のバランス

背骨を支える背筋と腹筋の関係は、風を受けて進むヨットに似ています。



背筋と腹筋の  
バランスがとれて  
いれば、背骨は  
まっすぐ立つことが  
できます。

特に、慢性的な腰痛や原因不明の腰痛の多くは、加齢や運動不足などにより、背骨を正しく支える背筋と腹筋に問題があるケースが少なくありません。



背筋や腹筋の  
どちらかが弱ると、  
まっすぐ背骨が立たず、  
負担がかかり、腰痛が  
起ります。

「筋肉は年齢とともに衰えるから仕方がない」ではなく、筋肉はきちんと鍛えれば、年齢に関係なく着実に強化することができます。

そこで、おすすめしているのが、1日5分で、誰でも簡単にできる『腰みがき体操』です。背筋と腹筋をバランスよく鍛えることで、「腰を強くする」、「背骨を保護する」ことができ、痛みを起こしにくい腰をつくることができます。

# 筋肉のバランスが崩れると腰痛が起ころ!

# 1日5分の『腰みがき体操』で

## 痛みを起さない『強い腰』をつくる

まずは、「腰みがき体操」を始める前に、腰の状態を2つのポーズ【左図参照】でチェックしましょう。

あるいは両方が衰えていたとしても、この後に紹介する「腰みがき体操」を続けることで腰痛が改善する可能性がありますので安心してください。

### 『腰の健康度』チェック

背筋や腹筋が弱くなると、腰痛が起りやすくなります。あなたの腰の状態を、2つのポーズでチェックしましょう。

#### 背筋力チェック

この姿勢を何分(秒)間、続けられますか?



足は床につけたままにする

腰と床の間にクッションを挟む  
(枕や畳んだバスタオルでもOK)

#### 腹筋力チェック

この姿勢を何分(秒)間、続けられますか?



両腕は斜め上に伸ばす

安定したイスに足をのせる

### 判定

『年齢』と『できた時間』で腰の健康度をチェックしてみましょう

背筋力・腹筋力それぞれ、ご自身の年齢と性別にあてはまる

下記目安タイムをクリアできていなければ弱っている可能性があります。

背筋力	あなたの年齢	男性の場合	女性の場合
	59歳以下	3分30秒以上	2分以上
	60~79歳	3分以上	1分30秒以上
	80歳以上	2分30秒以上	1分以上
腹筋力	あなたの年齢	男性の場合	女性の場合
	59歳以下	3分以上	1分30秒以上
	60~79歳	2分30秒以上	1分以上
	80歳以上	2分以上	40秒以上

引用元:『1日5分の「腰みがき体操」で腰痛をすっきり改善!』著者/白土修

腰痛は、命に関わる病気ではありません。  
しかし、「腰が痛い」という日が続くことは、とても憂うつなもので、家事や仕事などの活動が制限されるなど、多くのことに影響を及ぼします。

さらに、腰痛の対処法を間違えると、回復が遅れたり、悪化を招く場合もあります。まさに「たかが腰痛、されど腰痛」です。

まずは、腰が痛いと感じたら医療機関を受診しましょう。

そして、正確な原因特定が難しい腰痛や慢性的な腰痛には、正しい姿勢と「腰みがき体操」を続けてみてください。腰の痛みがやわらぎ、きっと健康で快適な生活を過ごすことができると思います。

『腰みがき体操』  
詳しくは次ページへ