

# ロコフレ 予防体操

## ロコフレ予防体操

\*この体操で痛みを強く感じる場合は中止してください\*

最近、あちらこちらでロコフレ予防体操をされている方を多く見かけますね♪運動は継続することが大切ですので、焦らずにこれまでにご紹介した体操を一つ一つ実践してください。さて、今回のテーマは『体幹』です。体幹は身体を中心となる腹部と背部を囲んだ部分になります。

体幹の症状の中で多くを占めるのは腰痛であり、多くの方が腰痛で苦しんでいることかと思えます。一般的な腰痛は、不良姿勢に伴い生じることが多く、『過度な腰椎前弯タイプ』と『過度な腰椎後弯タイプ』の2つに大別できます。ヒトの腰椎は適度に前弯されることで、身体の衝撃を吸収し分散できるようになっています。しかしながら、普段からヒールを履くことで腰椎が過度に前弯したり、デスクワークなどで過度に腰椎が後弯した状態となると腰痛を発生しやすくなります。そのため、普段からの自分の姿勢に応じた体操が必要となります。

そこで今回は、不良姿勢のタイプに応じて、『過度な腰椎前弯タイプ』には屈曲体操、『過度な腰椎後弯タイプ』には伸展体操をご紹介します。

作業に集中していると不良な姿勢を長い時間継続しがちです。忙しい『すき間』に姿勢を『スイッチ』するように心がけましょう♪

### ❖すきまスイッチ体操

(どちらのタイプにも有効な体操)

- 1 骨盤を後ろに倒して、腰を丸めます。



- 2 骨盤を前に起こすようにして、腰を反らします。



### ❖姿勢のチェック

#### 『過度な腰椎前弯タイプ』

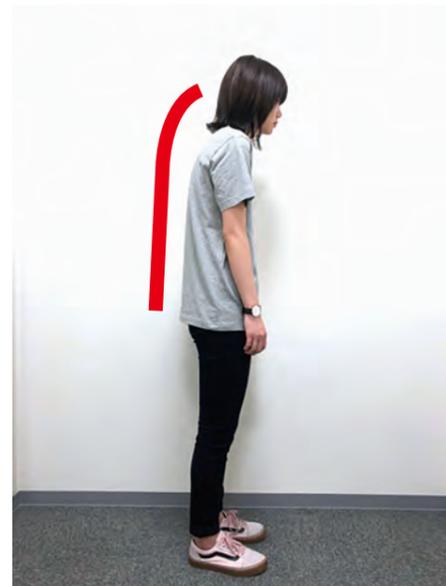


運動靴を履いた姿勢  
適度な前弯



ヒールを履いた姿勢  
過度な前弯

#### 『過度な腰椎後弯タイプ』



猫背 (立位)



猫背 (座位)



# ロコモフレ 予防体操

## 体幹

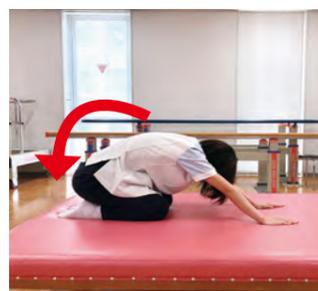
ロコモフレ予防体操

\*この体操で痛みを強く感じる場合は中止してください\*

### 屈曲体操 過度な腰椎前弯タイプ用

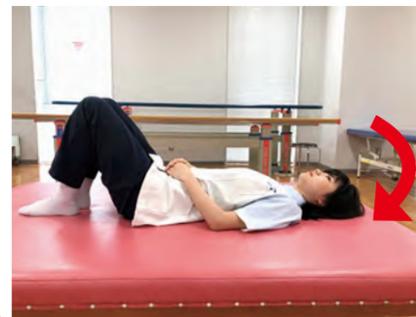
#### ❖ストレッチ 背中にある筋肉：脊柱起立筋群

- ① 両手で両足を抱え込んで背中を丸めます。
- ② 四つ這いになって、背中を丸めるように後ろに座っていきます。



#### ❖筋力増強運動 お腹の筋肉：腹筋群

- ① 頭を上げます。
- ② ゆっくり頭を下ろします。



- ③ 両足を上げます。



- ④ 両足をゆっくり下ろしていきます。

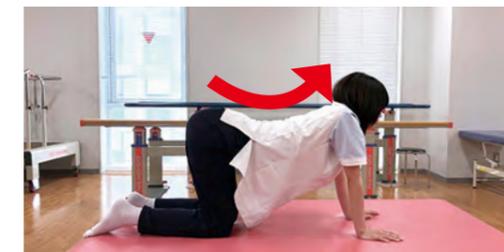


①～④を繰り返します。

### 伸展体操 過度な腰椎後弯タイプ用

#### ❖ストレッチ 腰椎の伸展

- ① うつ伏せになります。
- ② 両肘立ちの姿勢になります。
- ③ 四つ這い位で、腰を丸めます。
- ④ 四つ這い位で、背中を反らせます。



- ⑤ 立位で両手を腰に当てて、腰を反らします。天井を見るように！



ロコモフレと一緒に  
ロコモフレ予防体操!

