

職場でできる腰痛体操 — デスクワーカー編 —

体操 (運動療法) が腰痛対策に役立つ主な理由

腰痛の治療と予防の主役は“運動療法”です。運動療法によって固まった背骨をときほぐし、血流や酸素取り込みなどの機能を回復させることができます。また、背骨周囲の筋肉を強化することは背骨を安定させ、痛みの緩和につながります。ウォーキングをはじめとする全身的な有酸素運動や筋力強化も、“幸せホルモン”として有名なセロトニンの分泌を活発化させることで痛みの緩和をもらいます。
※いずれも、腰痛が強くなる方や股関節に疾患のある方は無理をしないようにしましょう。

腰痛体操の『ACEコンセプト』

腰痛体操は以下の3タイプに分類され、それぞれの目的を理解することが重要です。今回はタイプ別に腰痛体操をご紹介します。

A lignment



姿勢の適正化：柔軟性の向上、姿勢矯正

C ore muscle



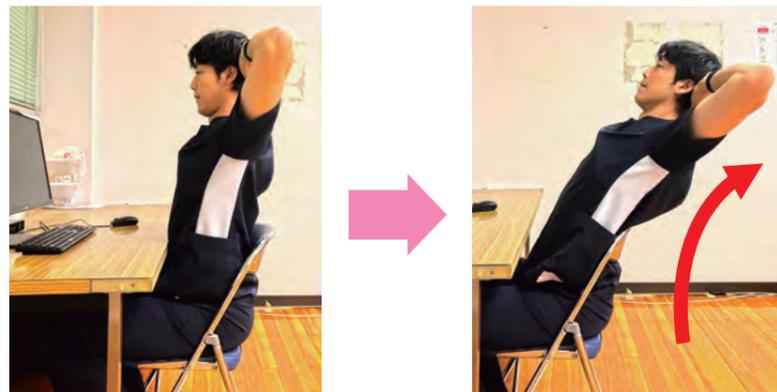
コアマッスル(深層筋)強化：脊椎の安定化

E ndogenous activation



幸せホルモン分泌：有酸素運動による気分向上

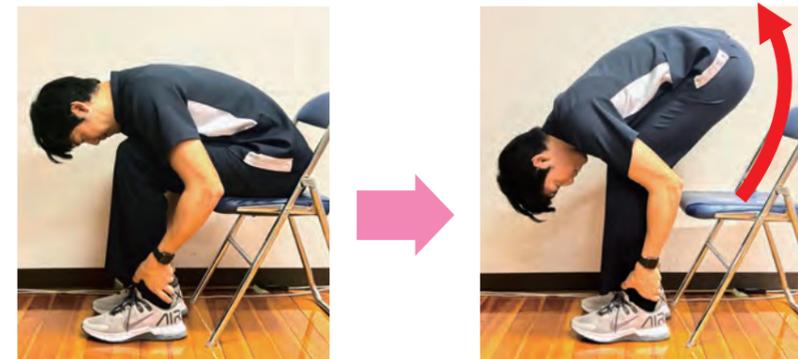
A チェストオープン



椅子の背もたれを支点にして、ひじと胸を大きく開き、深呼吸しましょう。

目安 1回20秒程度(3回深呼吸) 3-5セット

A ジャックナイフストレッチ



椅子に座った状態で足首を両手で持ち、そのまま手を離さずにお尻をゆっくりと椅子から浮かせていきましょう。

目安 1回10-20秒程度 3-5セット

C バランスクッションで“ながら運動”



椅子にバランスクッションを置けば、座るだけで体幹のコアマッスル(深層筋)を刺激できます。転倒に注意しながら、腰を左右に動かしたり、足踏みをしたりしてみましょう。

目安 1回10-20秒程度 3-5セット



職場でできる腰痛体操

－ 立ち仕事編 －

A 上半身ストレッチ



テーブルに手を置き、腕と体幹が地面と平行になるように、伸ばしましょう。

目安

1回10-20秒程度 3-5セット

A 体幹伸展ストレッチ



あごを引いたまま、お尻に手をあて、背中を後ろに反らせてみましょう。

目安

1回10-20秒程度 3-5セット

C 立ったままできる体幹トレーニング



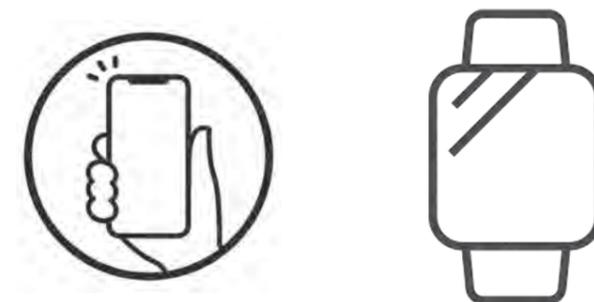
壁にひじをつき、体幹が反らないよう注意しながら、足を後ろに持ち上げてみましょう。

目安

左右20回 3セット

－デスクワーカー・立ち仕事共通－

E 余暇時間に散歩などの有酸素運動をする



1日の活動量をスマートフォンなどで確認してみましょう。有酸素運動を行うことで“幸せホルモン”が分泌され、脳科学的にも痛みの緩和作用が得られることが知られています。

目安

軽く汗ばむ程度の運動を1日60分程度

