

おうち時間でもフレイル予防



「自宅でできるストレッチ～腰痛予防～」

1. 腰痛予防

腰痛症は高齢者に多い疾患ですが、原因がはっきりしてない腰痛(非特異的腰痛)が約 85%を占めると言われています。非特異的腰痛は、痛みが強くなることを恐れて過度に体を動かさなくなり、体力・筋力が衰えます。また、痛みが長期化することで精神的な落ち込みなどもみられ、さらに腰痛が悪化する悪循環に陥る恐れがあります。自宅で過ごす時間が増え、活動量が低下した場合も腰痛が出現する恐れがあります。

腰痛を予防するには、体操やストレッチが効果的です。

ストレッチには柔軟性の獲得、痛みの軽減、代謝や血流の改善などの効果があります。特に体幹(胴体部分)や股関節の柔軟性は、姿勢を保つことや腰痛を予防するために大切です。

そこで今回は、体幹と股関節の周りの筋肉をストレッチする方法をご紹介します。

2. ストレッチを行う上での注意点

※息を止めないようにして下さい。

※反動をつけずに、ゆっくり行って下さい。

※ストレッチで痛みが増す場合は無理に行わないで下さい。気持ちの良いところで止めましょう。

※股関節や脊柱などの手術をしている方は医師に相談してから行って下さい。

3. ストレッチの方法

①腰・背中のストレッチ（上半身を動かしやすくします）

(前屈)

1 椅子に腰かけ、手を組んで体を前に倒します。

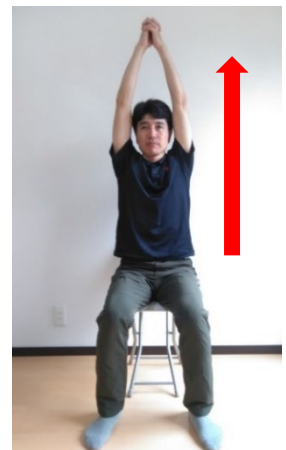
頭を下げるだけではなく、おへそを床に向けるように体全体をゆっくり倒します。

この姿勢を 10 秒間保ちます。

2 つぎにゆっくりと体を起こし、手を組んだまま上に挙げ、背中を伸ばします。この姿勢を 10 秒間保ちます。3 回くり返します。



1



2

(回旋)

- 1 椅子に腰かけ、手を組んでゆっくり4秒かけて上半身を片側にねじります。4秒間その姿勢を保ち、4秒かけて戻します。
- 2 次に反対側にも同じようにねじります。左右3回繰り返します。



1



2

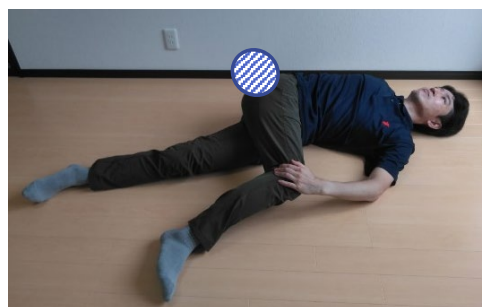
②太もも裏のストレッチ (膝を伸ばしやすくします)

椅子に浅く腰かけ片足を前に出し、背筋を伸ばします。胸を近づけるようにして、息を吐きながら太もも裏を20秒程度伸ばしましょう。片足ずつ両方行います。



③お尻のストレッチ(お尻の筋を伸ばして姿勢を整えます)

仰向けになり、右膝を反対の脚の方にゆっくり倒します。この時に右肩が床面から離れないようににします。10秒間、この姿勢を保ちます。次に左の脚も行います。左右3回ずつ行います。



※仰向けの姿勢が難しい方は無理をしないようにして下さい。

◇寝る前やテレビを見ながらなど、気軽に始めてみましょう。

◇介護予防(フレイル予防)は自宅でもできます。日々の生活に取り入れましょう。

市川市 地域支えあい課 介護予防いきいき健康教室

講師 田村邦彦

(理学療法士)

