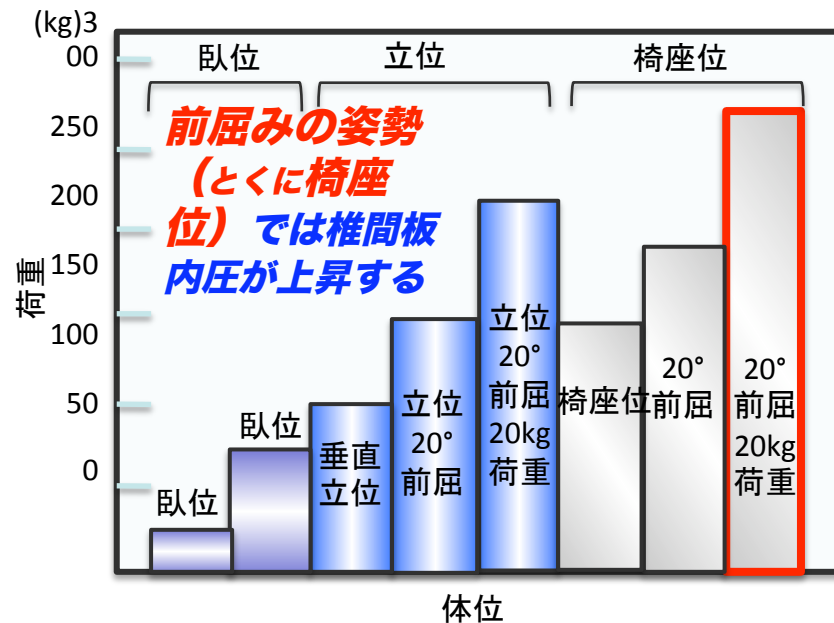
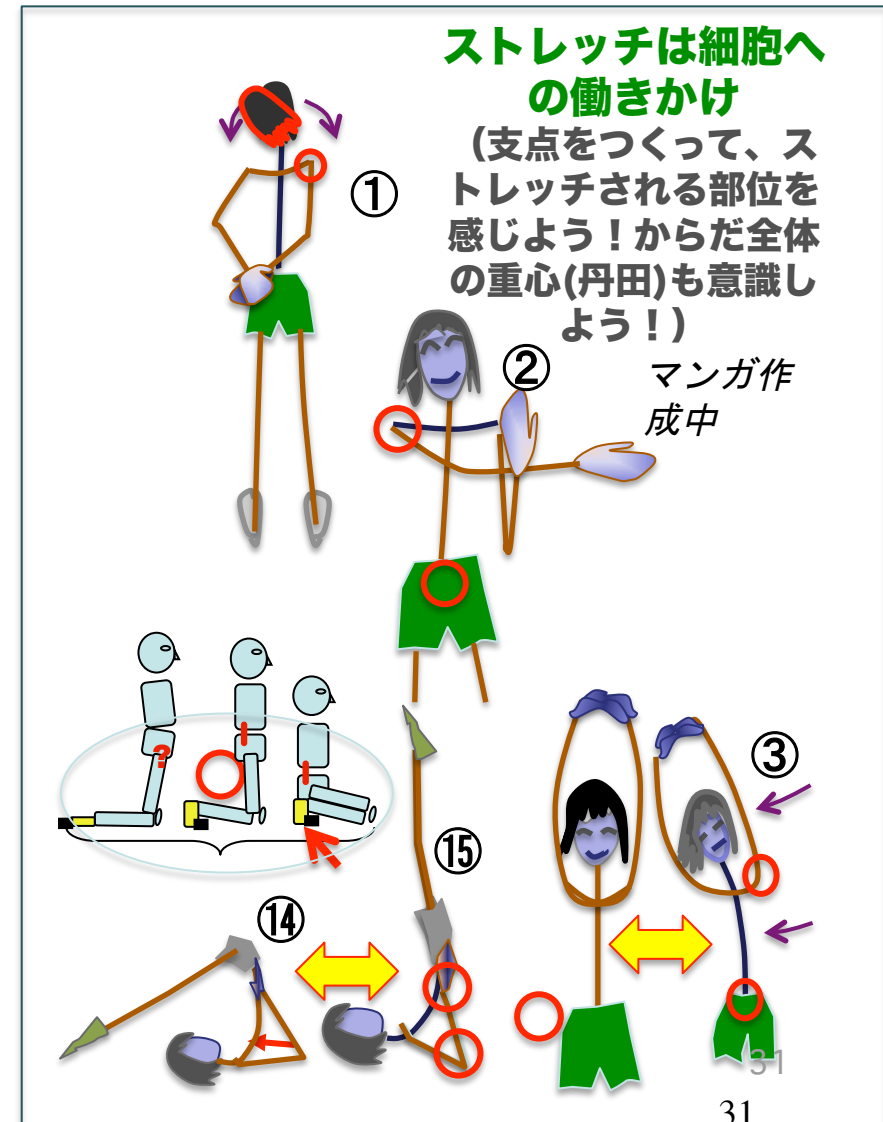
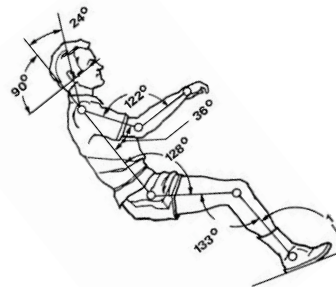


配布プリント1：1日1回 腰痛予防体操・ストレッチ・スクワットをしよう！
 腰痛予防体操は、ヒップアップ、体幹・大腿部の筋力トレーニングにもなる、スクワットは筋力トレーニングの王様、ストレッチは細胞への生きるシグナル（但し、この腰痛予防体操では治らない腰痛もあるので、理学療法士にみてもらうことを進めます）

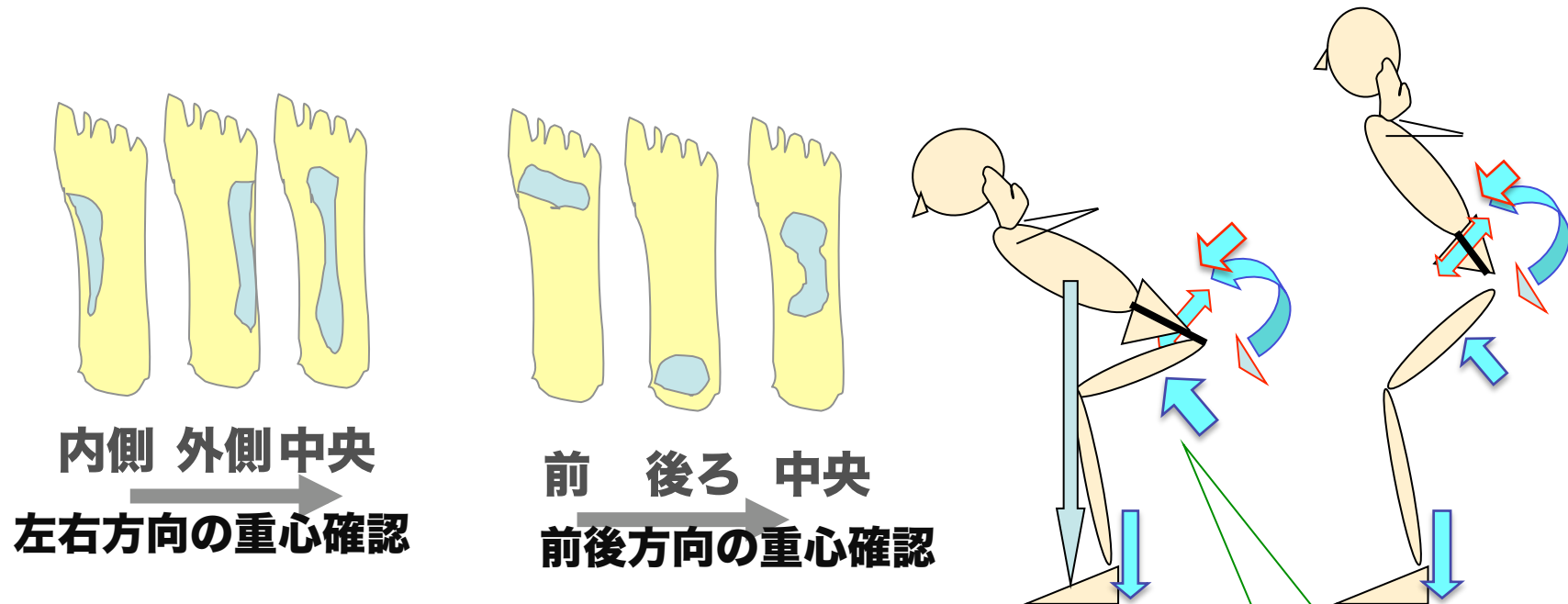


色々な姿勢と椎間板にかかる内圧 体重70kgのヒトに色々な体位をとらせて第三腰椎椎間板に加わる力を測定した。寝ているとき一番小さいのは当然として、立っているほうが坐位より椎間板にかかる力が小さい。中腰は椎間板の内圧も一番高い(A. Nachemson. Clin. Orthop., 45, 107, 1966)。

宇宙での姿勢（抗重力筋が働かない）



配布プリント2：正しいスクワットと重心



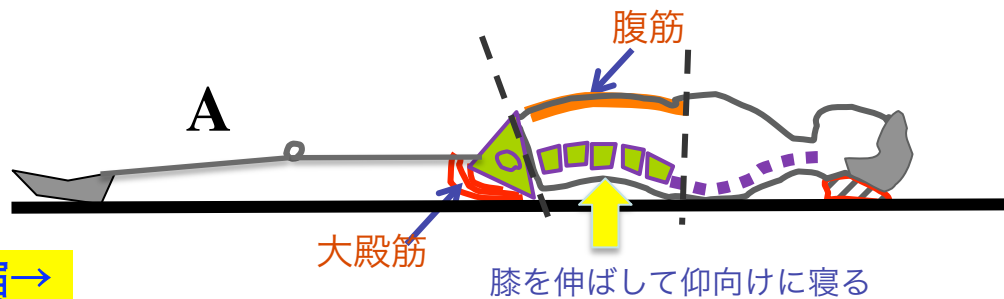
- スクワットは筋力トレーニングの王様
- 足の裏の感覚
 - 1) 横方向（体重を内側にかける→外側にかける→真ん中にかける→繰り返す）
 - 2) 前後方向（体重を前にかける→後ろにかける→真ん中にかける→繰り返す）
 - 3) ハムストリングを使う（出っ尻の格好をして、手でハムストリングをさわってみると緊張していることが分かる姿勢をとる）
- トイレにいくたびにスクワットの姿勢をとり練習する。
自発的にやらせることが重要。
- 足、脚の方向が同じになるようにする。異なると負担をかけることになる。

配布プリント3: カリエの骨盤傾斜運動：腰痛予防・治療体操

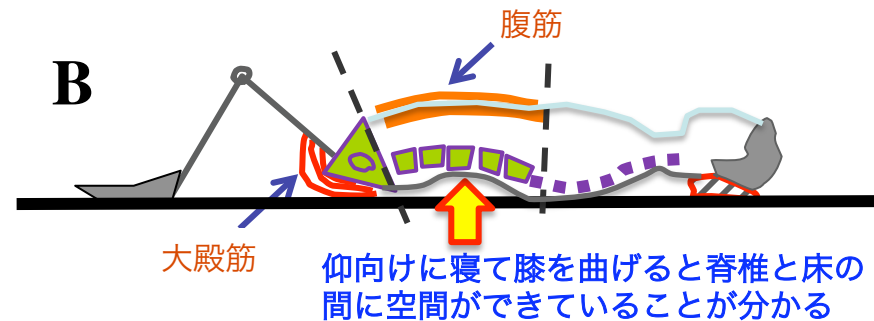
[ポイント] 収縮→脱力→収縮→脱力と2～3秒間ごとに腰椎のカーブを「まっすぐ」→「カーブ」→「まっすぐ」→「カーブ」というように骨盤変える角度を自由に練習をする。

整形外科医レネ・カリエの「正しい腰痛のなおしか：腰痛症」掲載の腰椎を平にする体操は、大殿筋、腹筋、大腿四頭筋すべてが収縮するので筋力トレーニングにもなる。

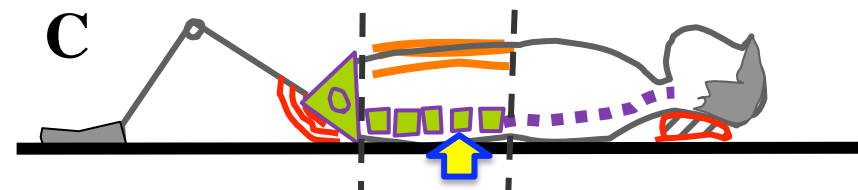
毎日、10回ほど行くとよい。寝た状態でも座った状態でもできれば成功！



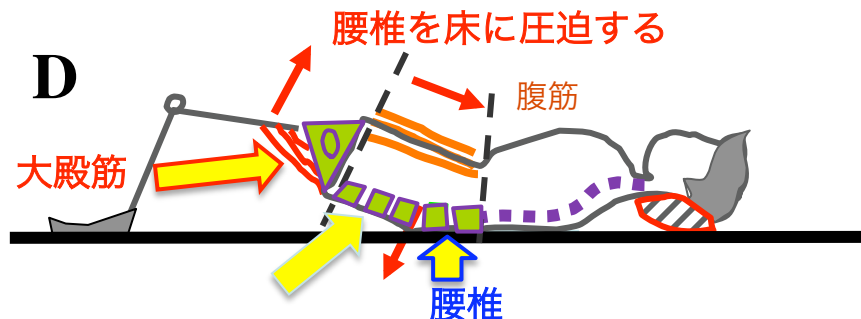
A. 平らな床の上に膝を伸ばして仰臥位で寝て、脊椎が湾曲する。この姿勢では、両手が空いているので、床とウェストの間に手が入るかどうを確認する。「手が入る」ということは、「脊椎がS字状にカーブしている」ことであることが分かる。



B. 仰臥位で寝たまま、膝を屈曲すると、脊椎が湾曲する。この姿勢では、両手が空いているので、床とウェストの間に手が入るかどうを確認する。「手が入る」ということは、「脊椎がS字状にカーブしている」ことであることが分かる。

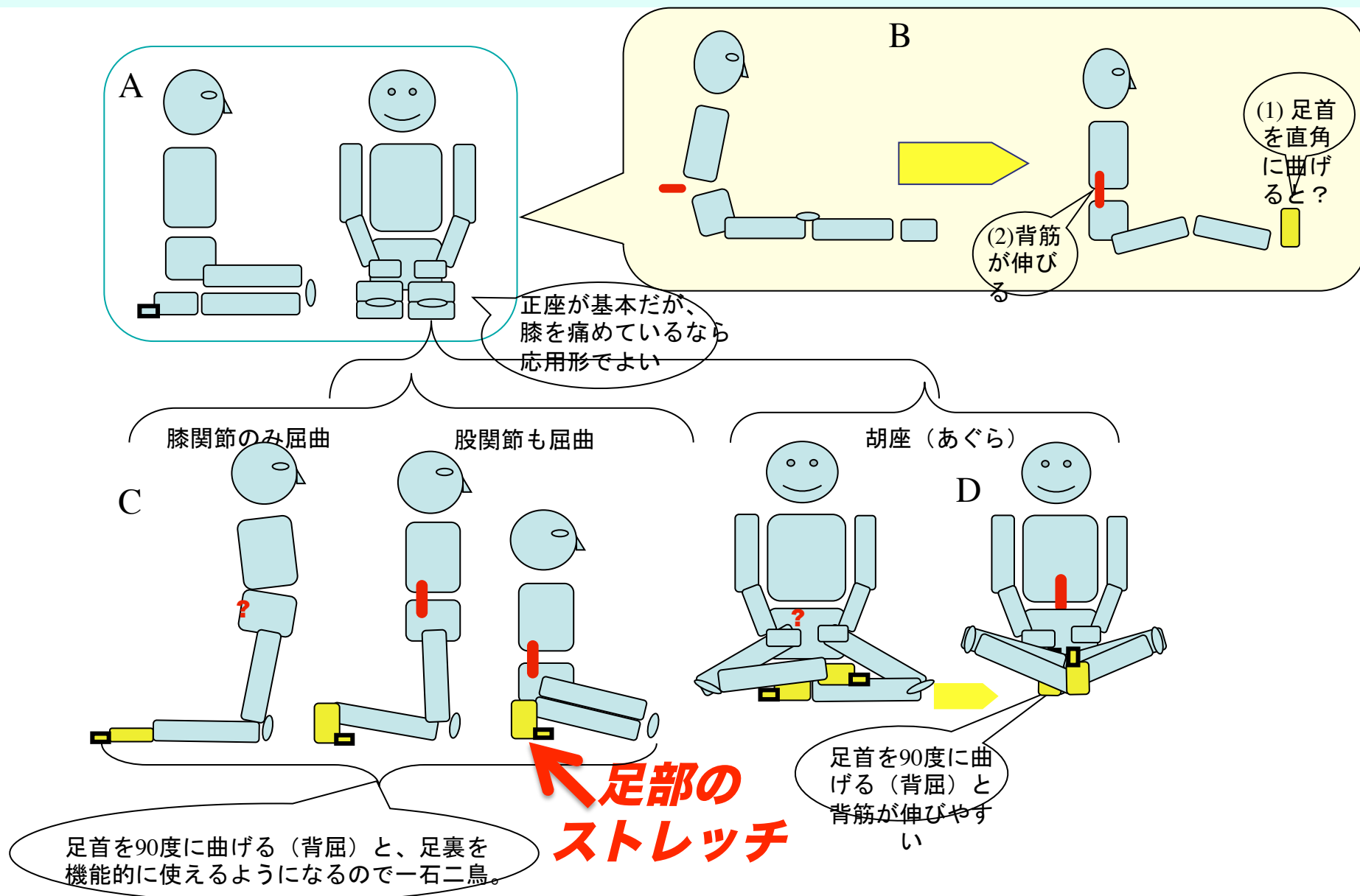


C. 腰椎を床につけたまま大殿筋を収縮させて収縮させると臀部を床から離れ、腰椎が平になる。



D. 「収縮！」：「腰椎を床に圧迫」し続けながら、お尻の筋肉（大殿筋）を収縮する（手で触るとお尻が硬くなるので収縮していることが分かる）。するとお尻が床から上がる。ゆっくり、「収縮」、「弛緩（力を抜くとS字状カーブに戻る）」を交互に行うと腰椎を平にするコツがつかめる。

配布プリント4: <床に座ろう！>便秘の解消、ストレッチに効果的な床ずわり



：A~Dまでいずれも背筋を伸ばし、腹筋をゆるめない

A 正座が基本。 B. 膝を痛めて正座ができない人は長座でもよい。ハムストリングの硬い人は膝を曲げて足首も直角に曲げると座りやすく腰椎が平らになりやすい。 C. 膝で床に着地すると腰椎が垂直になりやすい。ついでに足裏、足指もストレッチしよう。手と同じように足で床をつかめると安定な動作を生み出せる。 D. 胡座もよい。足関節を直角にすると猫背にならず腰椎が伸びやすい。