

## 百歳時代の健康からだ作り

腰痛解消の  
ストレッチング

今回は「腰痛解消のストレッチング」をご紹介します。

「脊柱起立筋」「中殿筋」「ハムストリングス」が運動して

いずれかの筋肉が硬いと腰痛を引き起こすおそれもあります。

秒間、ゆっくりと伸ばす筋肉を意識して行います。

肉を意識して行います。

ながお あつひこ  
長尾淳彦

## 脊柱起立筋

(背骨の左右に沿ってのびる筋肉)

椅子に座り頭の後ろで両手を組む。背中を丸め、上体をひねりながら前に倒す。

\*左側の筋肉を伸ばしたいときは右に、右側を伸ばしたいときは左に倒す。



動画はこちらから  
ご覧ください



## ハムストリングス

(太ももの裏の筋肉)

両膝を曲げた状態で椅子に浅く座る。片方の膝を伸ばし、つま先を天井に向ける。伸ばした脚の膝に両手を置き上体を前に倒しハムストリングスを伸ばす。左右同様に行う。



## 中殿筋

(お尻の筋肉)



両脚を伸ばして床に座る。片方の膝を立ててクロスさせ伸ばした脚の外側に置く。両腕で立てた膝を抱え胸の方に引き寄せ中殿筋を伸ばす。左右同様に行う。

\*この連載は令和三年度京都府亀岡市介護予防拠点活動支援事業(フレイル特化型)モデル事業の「関節や筋肉の痛み、動きにくさを  
感じている65歳以上の高齢者のための正しいからだの使い方・鍛え方講座」をもとに行っています。