

柔道整復師から学ぶ

百歳時代の健康から作り

体内深部の筋肉を鍛え、腰痛を取り除く

多くの人を悩ませる腰痛ですが、原因が特定できない場合も多く、根本治療はなかなか難しいようです。今回は腰痛の中でも多い、椎間板からくる腰の痛みを和らげる運動をご紹介します。

椎間板は脊椎の間のクッションのようなもの。それを形成している線維輪せんいりんを傷めると、

動画はこちらから
ご覧ください



椎間板に障害が起こり、痛みが生じます。この痛みを回避するには、椎間板の動きをサポートする体内深部の筋肉を鍛えることが必要です。中でも背骨に付き体幹を支える多裂筋れつきんと腹部で内臓を支える腹横筋おうきんの強化が重要です。下記の運動でこれらの筋肉を鍛えましょう。

塩川哲也

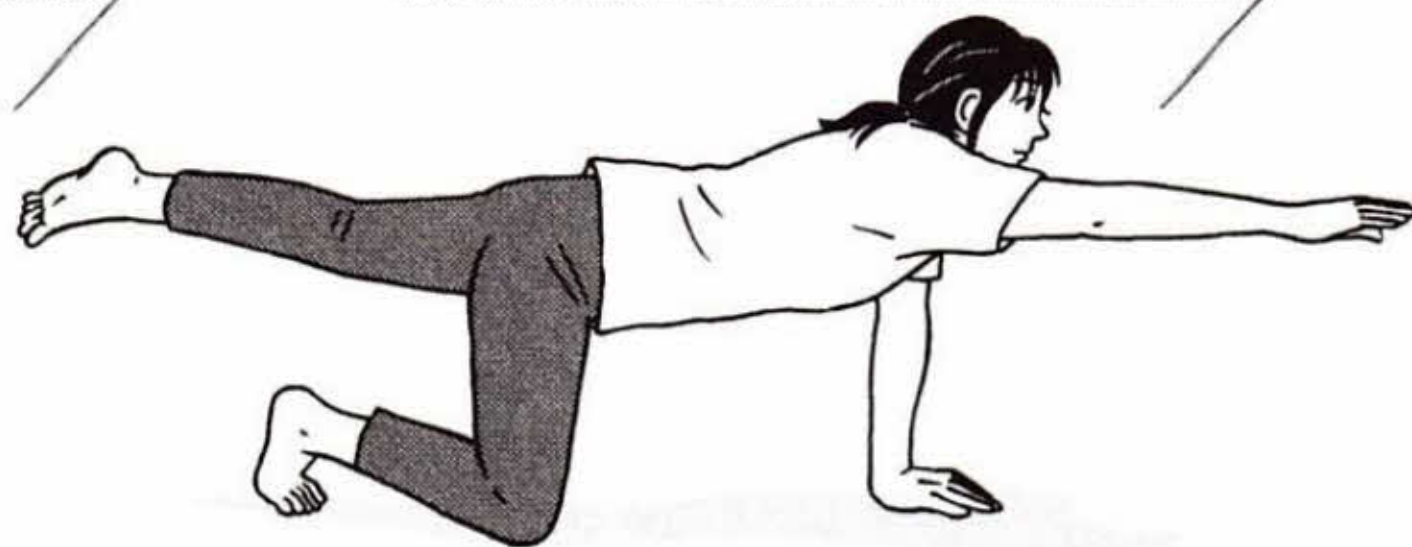
腹横筋を鍛える運動



脚をまっすぐにそろえてあおむけになり、息を止めておなかを硬くした状態で片脚をゆっくり床に垂直になるまで上げ、ゆっくり下げる。これを片脚ずつ交互に行う。

* どちらの運動も無理のない範囲で行いましょう。

多裂筋を鍛える運動



四つんばいになり、手は肩の下、膝は肩幅に開く。片方の脚と、脚とは反対側の手を床と平行になるまでまっすぐに伸ばし、数秒間そのままキープ。逆も同じように行う。

●動画ではほかの運動もご紹介しています。上の二次元コードからご覧ください。