

腰痛が気になる人は、 腰まわりを支える 腹筋と背筋を鍛えましょう。

監修：三宅 信昌 先生（医療法人 社団静岡 三宅整形外科医院 院長）

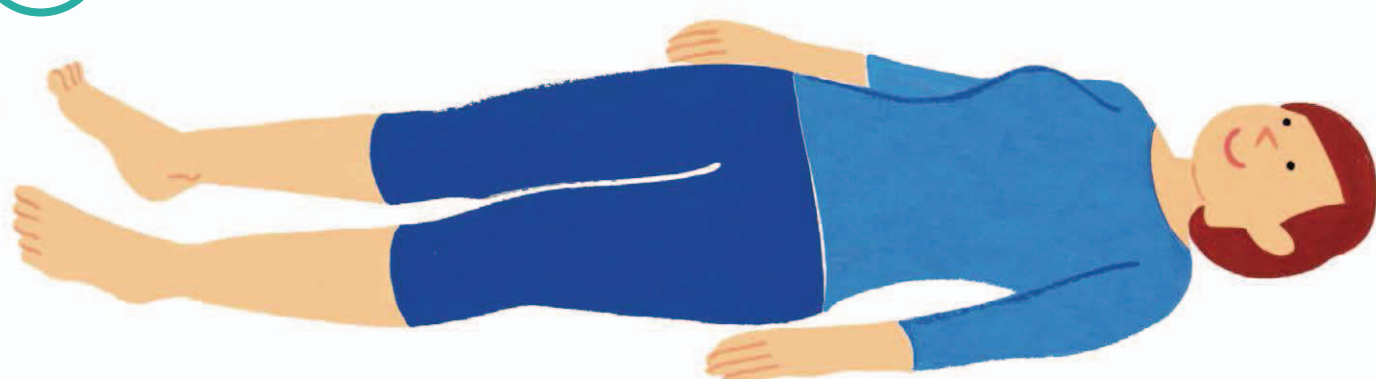
腰痛は日本人の多くが悩む症状のひとつです。男性では1番目、女性では2番目に多いのですが、きちんと病院・医院で治療されている方は約半数しかいません*。腰痛は放置せず、早めに整形外科を受診しましょう。 *厚生労働省平成22年国民生活基礎調査より

腰・背中ストレッチ

※1セット左右10回ずつ、1日2セット以上

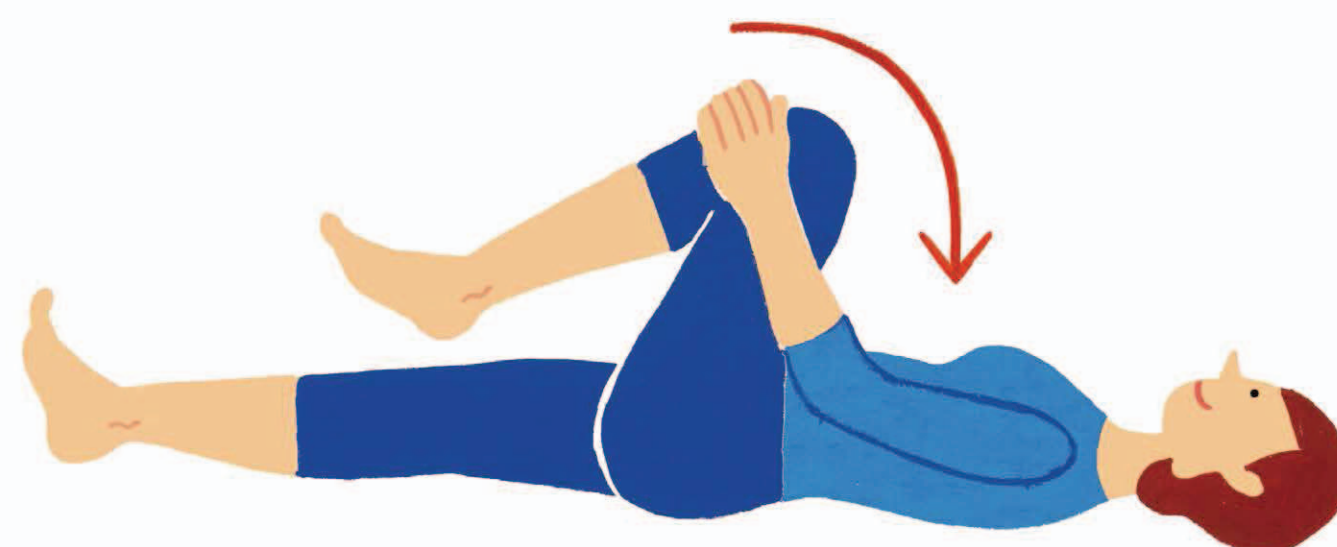
腰や背中の筋肉をほぐします。

① あお向けに寝ます。



②

左ひざを両手で抱え、ゆっくりと深呼吸しながら胸のほうへ引きつけて10秒間キープし、元に戻します。右脚も同様に行います。

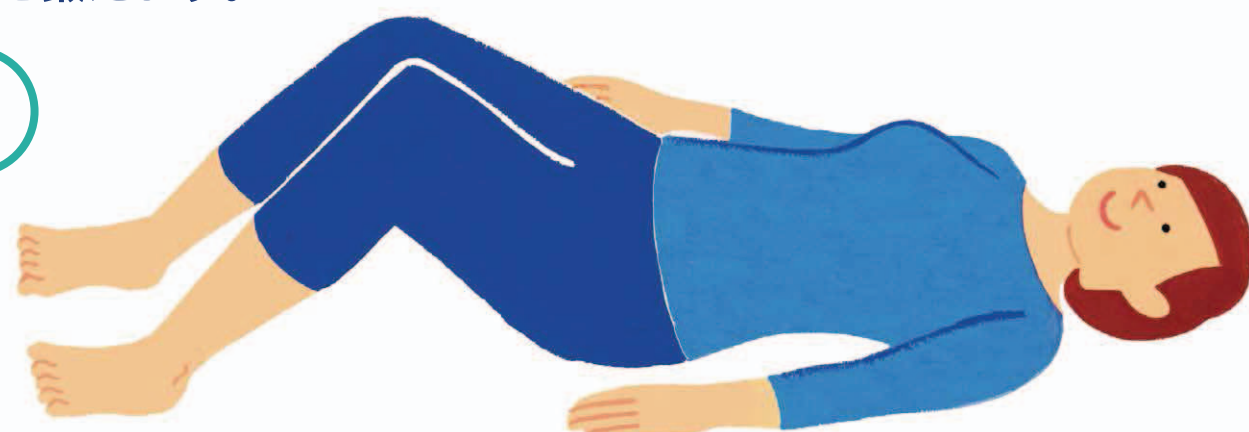


腹筋体操

※1セット10回、1日2セット以上

腹筋を鍛えます。

①



ひざを立ててあお向けに寝ます。

②



あごを引いたまま上半身をゆっくり起こし、45°の位置で5秒間静止し、元に戻ります。45°まで起こせない人は、できる範囲で行います。

思い当たればロコモかも？ 7つのロコモチェック

1つでも当てはまった人は、ロコモのおそれがあります。早めに受診しましょう。

- ☐ 片脚立ちで靴下がはけない
- ☐ 家の中でつまずいたりすべったりする
- ☐ 階段を上がるのに手すりが必要である
- ☐ 家のやや重い仕事が困難である
- ☐ 2kg程度*の買い物をして持ち帰るのが困難である ※1Lの牛乳パック2個程度
- ☐ 15分くらい続けて歩くことができない
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない

筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器の障害のために、移動機能の低下をきたした状態を「**ロコモティブシンドローム**（略称：**ロコモ**）」といいます。