

腰痛予防

ベーシック

～手軽な運動とケアで痛みのない日常へ～

株式会社 **ACE**
Active Conditioning Editors

五十嵐 茂幸



ACE
Active Conditioning Editors



アクティブ・コンディショニング



積極的にトレーニングやストレッチなどの運動を取り入れ、
必要に応じて医療・治療・栄養などの専門家の指導を組み合わせることで、
能動的にコンディションを維持向上させていく

体の変化・違和感に

気づく

行動する

—運動を通じて調整
—専門家に相談

習慣として

定着させる

サイクルを回し続けると…

さまざまな体力要素が向上

やりたいこと・できることへの
制限が少なくなる

『 腰痛対策講座 』のゴール

- 腰痛予防・発生頻度減少のためのメカニズムを知る
- 姿勢の乱れなどコンディションの変化に気付けるようになる
- 日常の中で負担の少ない姿勢や動きにつながる、
休憩時間や自宅でもできる体操を実践できるようになる

本日の流れ

1. 腰痛についての理論

さまざまな腰の傷害と事案／メカニズム

2. 腰痛対策 実践①

腰痛のタイプ・状態チェック / 予防エクササイズ

3. 腰痛対策 実践②

痛みがある場合の対応やさまざま対策

4. 質疑応答

5. アンケート





腰痛

普段の姿勢が腰痛に直結！

姿勢の違いによる
腰(椎間板)にかかる負荷を調べた研究によると

腰への負担が少ない姿勢を保つこと、
崩れた姿勢をリセットすることが重要

仰向け
25



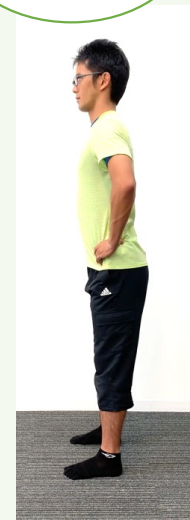
立位
100
(基準)



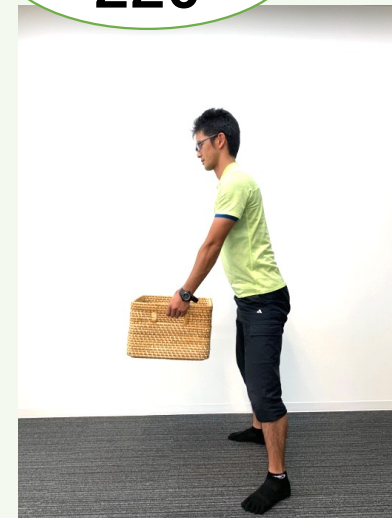
イス座り
140



立位で前傾
150



立って荷物を持つ
220



横向き寝
75



ギックリ腰リスク チェック

- 1. 座っている時間が多い
- 2. 周りから姿勢が悪いと言われる
- 3. 過去にギックリ腰になったことがある
- 4. 寝る姿勢が定まらず、寝付きが悪い
- 5. 下腹のたるみが気になっている
- 6. 車頼みで、ほとんど歩いていない
- 7. お尻の横を押すと痛みがある



3つ以上あった方は…

ギックリ腰注意報

5つ以上あった方は…

ギックリ腰警報

腰痛のメカニズムと分類

大きく動かすのではなく、体の幹として安定させておきたい背骨（特に腰椎）を支える腹筋のパワー不足や反応の遅れ、背筋の過剰な緊張などのアンバランスにより一部に大きな負荷が掛かっている可能性大

どんな動きで痛いのかによる分類



- | | | |
|----------|---|------------------------|
| 前に屈むと痛い | — | 屈曲型 (椎間板ヘルニアなど) |
| 後ろに反ると痛い | — | 伸展型 (腰椎分離症など) |
| 体を捻ると痛い | — | 回旋型 |

痛みのタイプ・状況のチェックをしてみよう！

屈曲型

屈んだ時に痛い



伸展型

反った時、起き上がる時に痛い

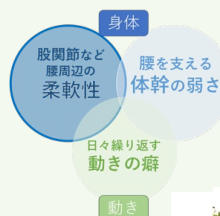


回旋型

振り返る時、捻る時に痛い

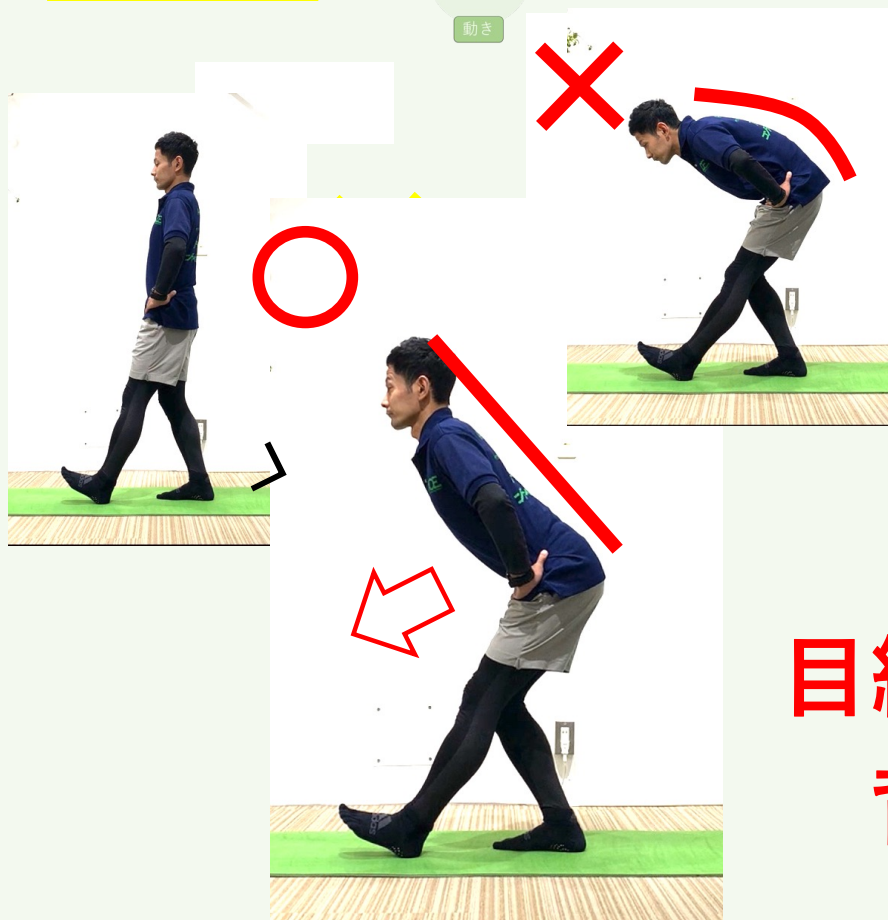


特に 屈曲型



柔軟性改善エクササイズ

【もも裏（ハムストリング）のストレッチ】



<やり方>

- ① 立った状態またはイスに浅めに腰掛け
片足を前につく
- ② 背筋を伸ばし、へそから前に上体を倒す

<回数 / 頻度>

15～30秒 × 朝・昼・夜

目線を前に向けて
背中が丸まらないように

健康に貢献！医療・治療・運動のプロたち

医療・治療分野

～国家資格を持つ専門家～

病院(特に整形外科)

診断・リハビリ

医師

傷病名を診断し、
方針を決める

理学療法士(PT)

日常生活レベルまで身体機能を
回復させるリハビリ指導

鍼灸院

鍼灸師

ピンポイントの痛みに
即効性の高い東洋医学的治療

痛みの解消

接骨院・整骨院

柔道整復師

骨折や捻挫などの
突発的なケガを治療

運動分野

～コンディショニング部門～

再発予防

トレーナー

(機能改善系)

ACE
Active Conditioning Editors

肩こり・腰痛などの身体の不調を
取り除くための運動指導



～フィットネス部門～
運動を楽しみ、より健康に

インストラクター

エアロ・アクア
ヨガ・ピラティス
など

トレーナー

ダイエット
ボディメイク
スポーツ競技
など

ACE
Active Conditioning Editors

体の変化の段階と期間

変化①：「感覚」の変化 ⇒ トレーニング開始から1ヶ月

使い切れていなかった神経が働き始める



変化②：「見た目」の変化 ⇒ 1ヶ月から2ヶ月

神経系が適応して緩みが軽減し、徐々に脂肪から筋肉に変わっていく

変化③：「数値」の変化 ⇒ 2ヶ月から6ヶ月

筋量が増え、体脂肪率が減っていくとともに、健康診断で測るような数値も変化していく



リバウンドのリスクが少ない

減量ペースは1ヶ月に**体重の5%以内**が推奨

健康のために運動を習慣に！

継続するための5つのポイント

- まずできることを！ 基礎体力をつけよう
- 現状をチェックして、必要なことに取り組む
- 痛みなど困ったときは専門家に相談
- 生活リズムに合わせた習慣にしよう
- 仲間と一緒に取り組もう

