

2、3分のスキマ時間で変わる！ 腰痛改善

ACE
Active Conditioning Editors

代表 玉田 鷹士



自己紹介



ACE 代表
玉田 鷹士

動き・痛み・姿勢改善マンツーマン専門
スタジオにて姿勢改善/肩こり・腰痛・
膝痛緩和予防/日々のパフォーマンス向
上レッスンを年間約800セッション以上
実施

現在は名古屋市を中心にACE代表として
能動的に運動によって健康を目指す

「 **アクティブコンディショニング** 」
の啓蒙を通じて一人でも多くの方が笑顔
でやりたいことができる体を手に入れて
もらえるように尽力中

本日の流れ



1. 腰痛について＜理論編＞
基礎知識／メカニズム
3. 腰痛について＜実技編＞
チェック／改善エクササイズ／習慣化するために
4. 質疑応答
5. 休憩
6. リフレッシュエクササイズ
7. アンケート

『健康セミナー』ゴール

- 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
- 腰痛になりにくい**姿勢や動き方をつかむ**
- 会社 or 自宅 にてできる**エクササイズを持って帰る**

日本の**職業性腰痛の総医療費**は
年間いくらでしょう？

腰痛について <理論編>

- 40歳以上で腰痛持ち **2,800** 万人(2008年)
- 職業性腰痛の総医療費は年間約 **820** 億円(2011年)

腰痛椎間板ヘルニア、筋・筋膜性腰痛、
腰椎分離症、脊柱管狭窄症 etc.

さまざまな腰の傷害がありますが、

姿勢や動きの修正で
痛みの減少・改善が期待できることも多い！

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



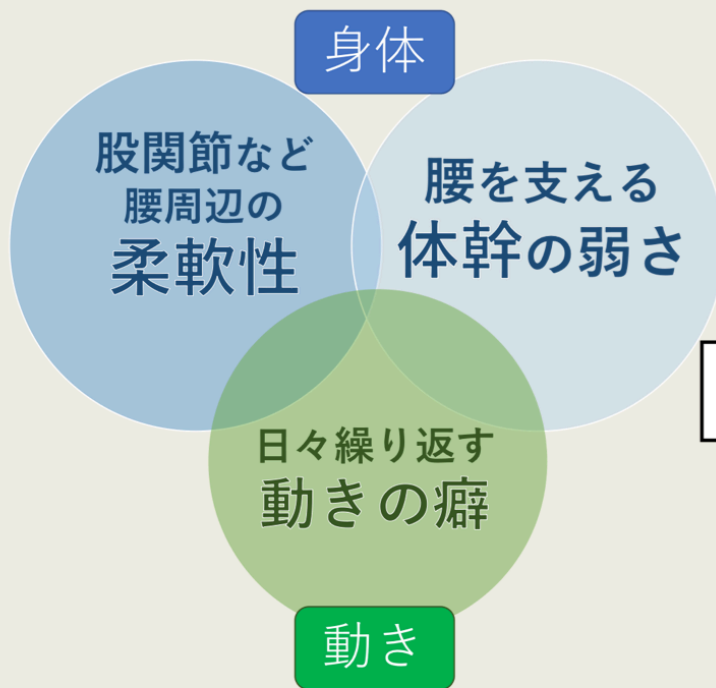
3 つ以上あった方は...

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



関節の2つの役割

関節の構造によって適正な可動域・動作の方向が異なり優先される役割ごとに

大きな幅で動かすモビリティ関節

過剰な動きを抑えるスタビリティ関節

に分かれている

関節	役割
足部	スタビリティ（安定）
足関節	モビリティ（可動）
膝関節	スタビリティ（安定）
股関節	モビリティ（可動）
仙腸関節/腰椎	スタビリティ（安定）
胸椎	モビリティ（可動）
肩甲胸郭関節	スタビリティ（安定）
肩甲上腕関節	モビリティ（可動）
肘関節	スタビリティ（安定）
手関節	モビリティ（可動）
足関節	スタビリティ（安定）

関節も適材適所で働かせないと
一部に過度な負担が掛かる