

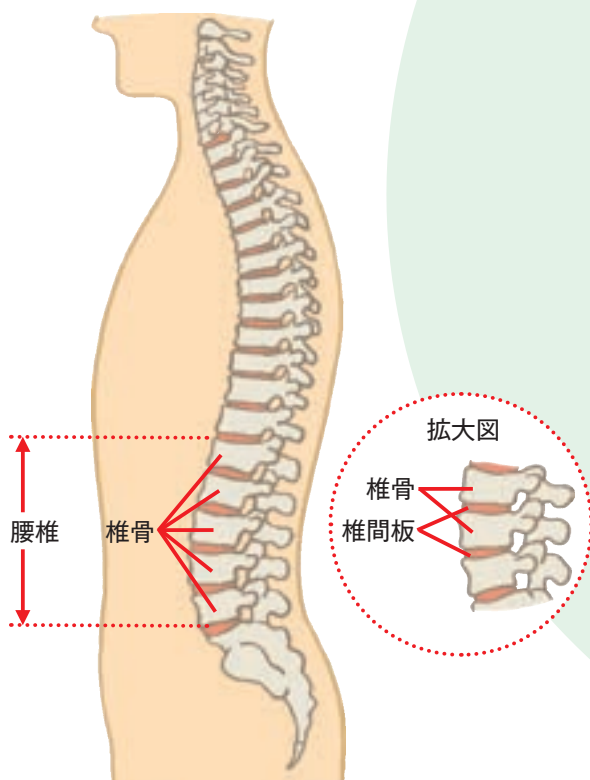
二足歩行の要となる 「腰部」

白木 仁

筑波大学大学院人間総合科学研究科スポーツ医学専攻教授



【しらき・ひとし】1957年生まれ。1979年筑波大学体育専門学群卒業後、同大学院への進学とともに、専門学校で柔道整復師の資格を取得。同大学体育科学系で講師を経て、現在に至る。オリンピックのシンクロナイズドスイミング日本代表チームトレーナーを務めるなど、プロスポーツ選手のサポート歴多数。著書に『飛んで曲がらないカラダをつくる ゴルフストレッチ』（2014年、新星出版社）等がある。



腰部の仕組みとは？

腰部は、「腰椎」と呼ばれる腰の骨で構成される体幹の一部です。上部は胸郭、下部は骨盤、股関節にはさまれ、周囲を腹筋や背部の脊柱起立筋などの筋でおおわれ、これらの筋と腰椎の関節構造により、体幹を前に曲げたり、後ろに曲げたり、回したりする動きをつかさどっています。さらに、体重を支え、腰部全体の運動をするには、股関節との連携も重要な要素となります。

腰椎は「椎骨」と呼ばれる5個の骨から成ります。その間にある「椎間板」がショックを吸収し、椎骨の動きを円滑にしています。腰椎の後方には脊髄が貫通し、体幹、下肢の神経へとつながっています。また、腰椎の前面及び骨盤の中には、内臓が保護されるように位置しています。その外側には腹筋、背筋、股関節周囲筋が、骨盤の中には腰椎から大腿骨まで伸びている腸腰筋があり、姿勢の維持や下肢の動作の要になっています。

ヒトは二本足で立ち、歩行するようになり、重力に逆らいながら立位姿勢を維持しています。そのためには、腹筋や背筋さらには、脚の筋をうまく使いながら生活しています。しかし、日常生活様式や運動不足、無理な姿勢などにより、これらの筋がうまく作用しなくなることで、腰椎や骨盤に過度の負担がかかり、腰痛になるといわれています。これが悪化すると、椎骨や椎間板等に変形

が生じ、脊髄を圧迫し、下肢のしびれや痛みなどの症状が現れることもあります。

腰痛は、その原因により、椎間板ヘルニア、脊椎分離症、脊椎間狭窄症、筋・筋膜性腰痛、内臓由来の腰痛、心因性の腰痛等があります。また、俗称として、急激な腰の痛みを「ぎっくり腰」ともいいます。

腰痛になった場合、軽傷の時はストレッチや軽い筋力トレーニングで快方に向かうこともありますが、日常生活に支障をきたすような重症の場合は、コルセットの着用や手術を行うことも稀にあります。手術後は長期間のリハビリテーションを行う必要があります。日常生活でも腰痛への注意を払うこととなります。疾病の原因には、外傷、軟骨や骨の変形、体幹の筋力低下、姿勢、肥満、加齢、生活習慣等が挙げられています。これらの原因を改善することが腰痛にならないための重要な対処となります。

腰部のトレーニング

腰部のトレーニングですが、まずは腰部の柔軟性を高めるために、「腰と背中と足のストレッチ」から始めます。次に「足上げ腹筋」を行います。最後に「ひざ立て腹筋」に挑戦してみてください。これらの運動は、体幹と下肢の運動を連動させ、安全で効果的に腰部の筋力を高めることができ、この運動を継続することによって腰痛の軽減につながります。

腰痛予防のために
気をつけたい生活習慣

- ①姿勢に注意しましょう！
(同じ姿勢を長時間とらない等)。
- ②急な腰の動作はしないように
しましょう！
- ③正しい歩き方をしましょう！
(なるべく背筋、膝を伸ばして、
かかとから着地する等)

STEP 1
腰と背中と足の
ストレッチ

①→④の1セットを3セット行う

- ①
床に座り、
足を90度ほど開く。
手は腰の後ろあたりに
置く

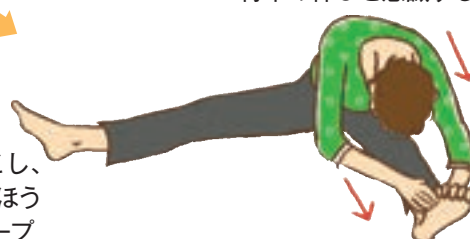


- ②
上体を右足のほうに
倒していく。ひざを
曲げないように注意
して、5秒間キープ



手が足首に届くのがベスト

背中の伸びを意識する



- ③
いったん上体を起こし、
今度は上体を左足のほう
へ倒して、5秒間キープ



足の後ろ側の
伸びを意識する

- ④
いったん上体を起こし、
最後に上体を前に倒して、
5秒間キープ

STEP 2

足上げ腹筋

①→③の1セットを15セット行う

- ① 頭の下に枕を置いて、仰向けに寝る
ひざは立てる



足は少し開く

両手は床についたまま

- ② 息を吐きながら、左足を胸のほうに引き寄せ、
右手を左足の太ももの上に置き、
息を吸いながら、手と足を押し合う



目線はひざに

- ③ いったん左足を床に下ろしてリラックスした後、
今度は右足を胸のほうに引き寄せ、
左手を右足の太ももの上に置き、手と足を押し合う



STEP 3

ひざ立て腹筋

①から始め、②→③の繰り返しを
10セット行う

- ① 頭の下に枕を置いて、仰向けに寝る
ひざは立てる



両手を太ももの
上に置く

足は少し開く

- ② 両手がひざのあたりに届くよう、上体を起こす



頭はほんの
少し上げる
だけでも
OK

目線はひざに

- ③ 上体を元にもどして、リラックス



深呼吸