

女性に多い悩みその1

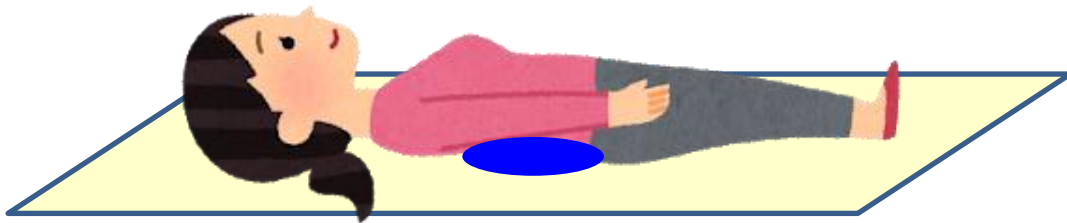
～姿勢からくる腰痛～

みなさん、腰が痛くてツライ…と感じたことはありませんか？
腰痛といっても原因はたくさんありますが、腰痛の多くは「姿勢」からきています。
その中で特に女性に多いのは「反り腰」です。
そこで今回は、「反り腰」のお話をしたいと思います。

腰の反り具合を確認してみよう！



まずは姿勢のチェックから!!



- ①まずは両手を身体に沿わせ、仰向けになります。
- ②腰の隙間に手を入れてみて床と腰の隙間を確認します。

正常・・・手のひら一枚分の隙間
反り腰・・・それ以上隙間が大きい



反り腰とは？

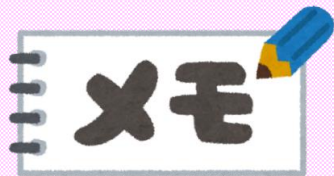
腰椎のカーブ(反り)が強くなっている状態。
腹筋力が低下することで骨盤が前傾し、**脊柱起立筋(腰周辺)に負担**をかけている状態。



反り腰の原因

- 筋肉の衰え…お腹周り 柔軟性の低下…お尻周り・太もも
- 体系の変化…妊娠中などお腹の重みを支えて立とうとすると重心が前に傾く
- ヒールの高い靴をよく履く





反り腰の改善ポイント



正しいイスの座り方 : 座っているときの腰への負担は大きいです。今一度座り方を見直してみましょう。



- ・イスに浅く座る
- ・背中が丸まっている
- ・頭が前に倒れている



- ・イスに深く座る
- ・背中が床と垂直(骨盤を立てる)
- ・頭の位置を背骨の真上におく
- ・太ももは床と平行に保つ

正しいイスの座り方＝体幹力アップ

正しくイスに座ったまま、呼吸法のドローイン(鼻から5秒で吸い、口から5秒で吐く)を行い、腹圧を高め姿勢を維持することで体幹力アップにつながります。

腰痛改善ストレッチ : テレビを見ながらできるイスに座ってのストレッチ簡単にできるので継続して行ってください。



イスに深く腰掛け、左足首を右ふとももに置く。上体を丸めて前傾させ、左のお尻を伸ばす。呼吸を止めずに20～30秒。右足も同様に行う。

お尻のストレッチ



イスに浅めに腰掛け、左足を前方に伸ばす。姿勢をまっすぐに保ったまま、上体を前傾させ、左もも裏を伸ばす。呼吸を止めずに20～30秒。右足も同様に行う。

もも裏のストレッチ



イスに深く腰掛け、姿勢をまっすぐに保ったまま、両手で背もたれを持ち上体をねじる。呼吸を止めずに20～30秒。反対側も同様に行う。

腰周辺のストレッチ



イスに深く腰掛け、姿勢をまっすぐに保ったまま、右手をあげ上体を左横に倒す。反対側の手は腰の横に置き上体が倒れ過ぎないようにサポートする。呼吸を止めずに20～30秒。反対側も同様に行う。

体側のストレッチ