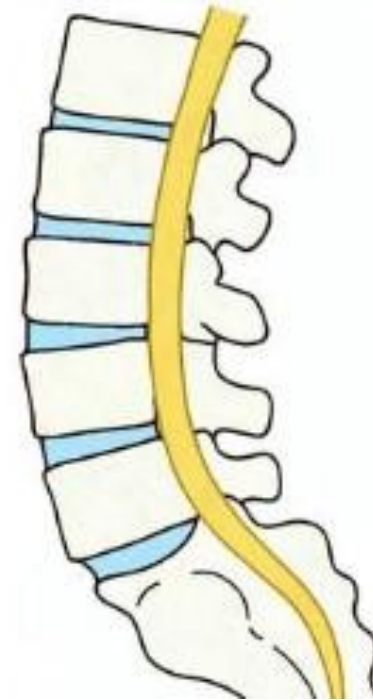


# 正常な腰椎の位置

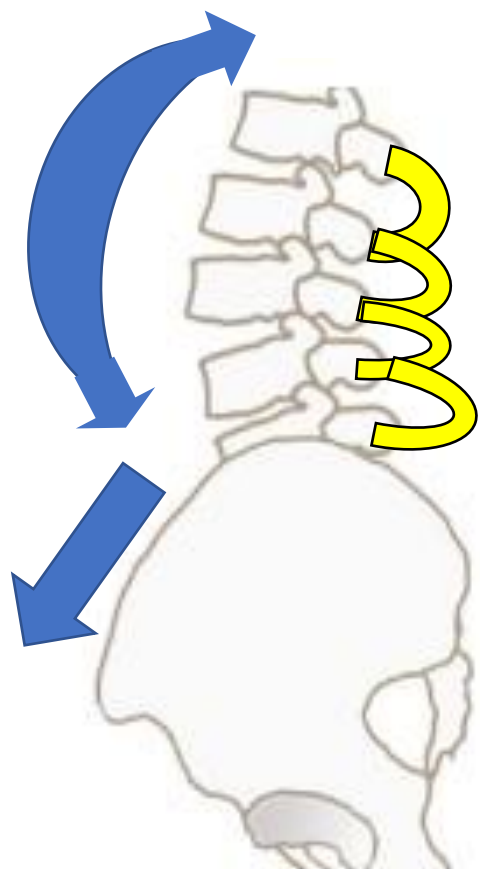
図のように腰椎は前の方に弯曲（前弯）しています。



よって、図のような腰椎の位置が腰にとって、負担が少なく、楽な姿勢といえます。



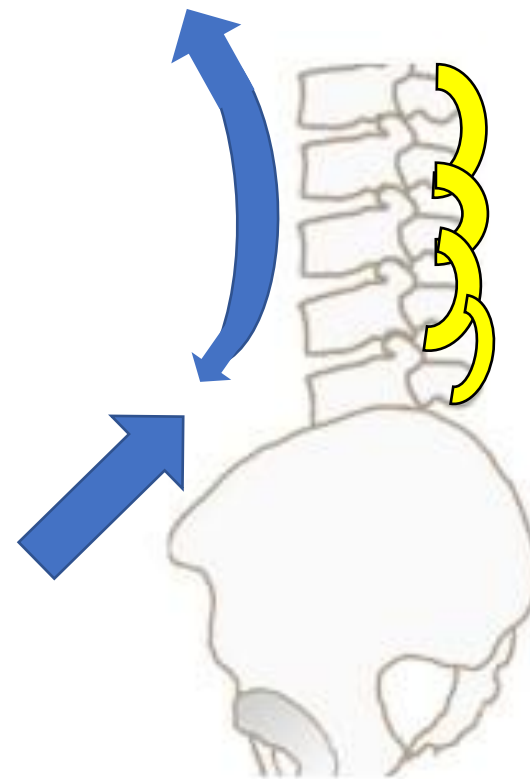
# 腰痛のメカニズム



腰の後ろについて  
いる筋肉・靱帯は  
ゆるむ。

筋肉・靱帯に負担  
がかからない。

骨盤が前に傾いている。（前傾位）  
腰椎が前に弯曲している。（前弯）

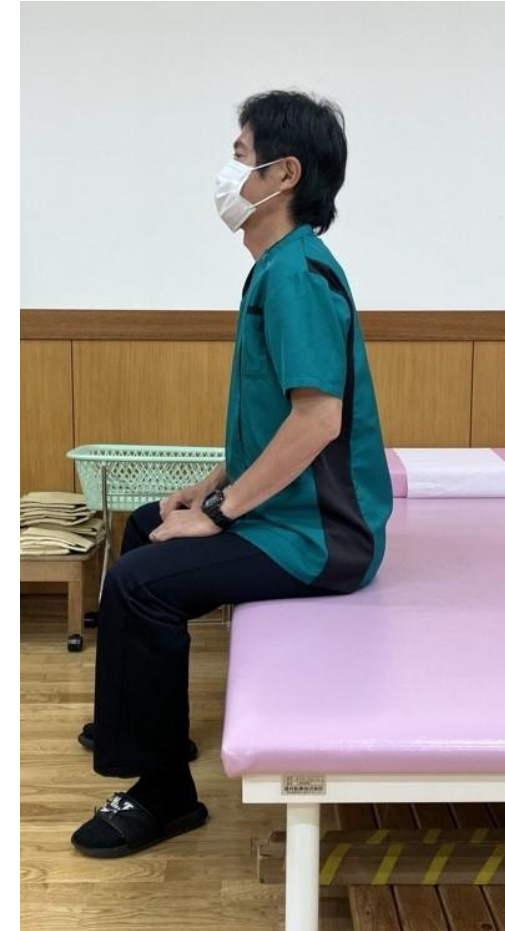


腰の後ろについて  
いる筋肉・靱帯は  
伸ばされる。

筋肉・靱帯に負担  
がかかる。

骨盤が後ろに傾いている。（後傾位）  
腰椎が後ろに弯曲している。（後弯）

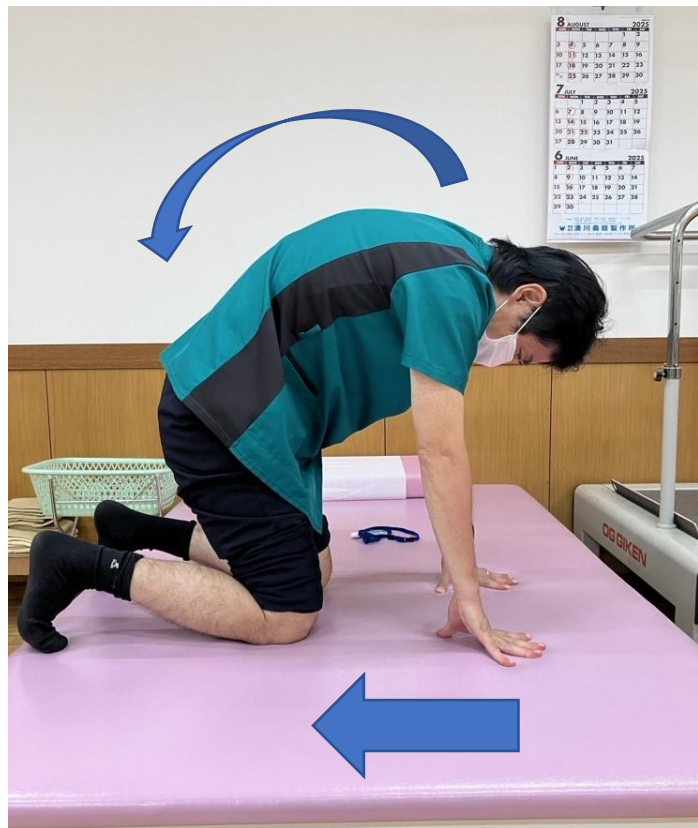
正しい座り方（腰に負担が少ない）を意識しましょう！



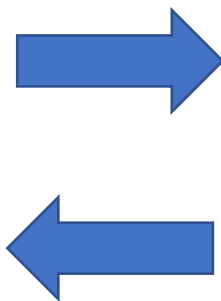
悪い座り方（骨盤後傾位）

正しい座り方（骨盤前傾位）

# 骨盤の動きを良くする腰痛体操



猫が背中をまるめるように  
背中をまるめる。



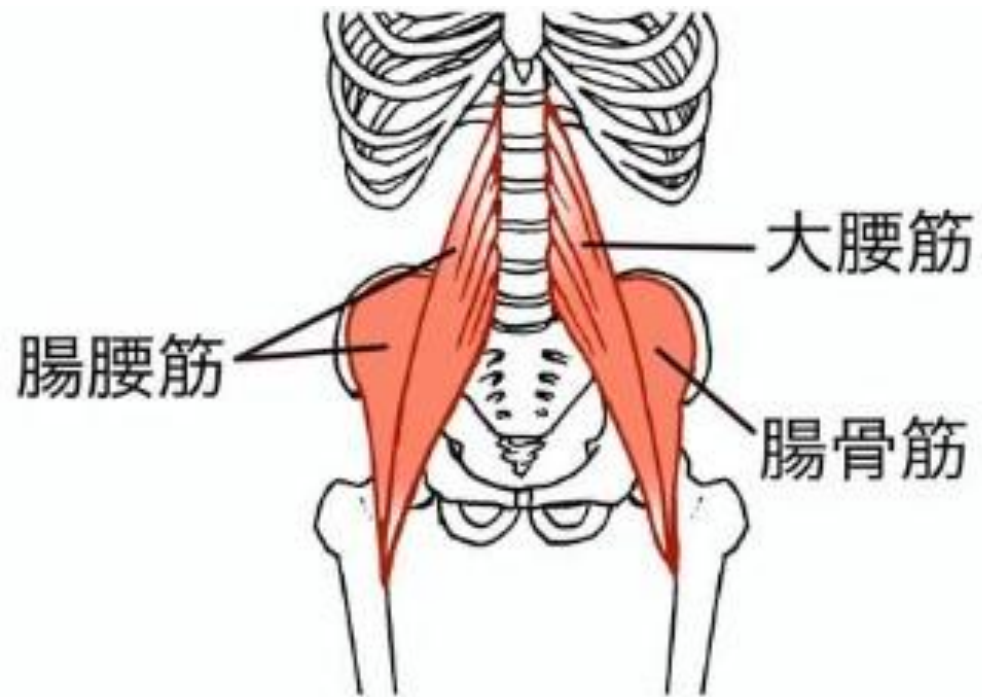
数回、繰り返す。



上体を前に移動させながら顔を  
上げ、腰をそらせる。

# 骨盤の動きに主に関わる筋肉

## 腸腰筋



## 殿筋





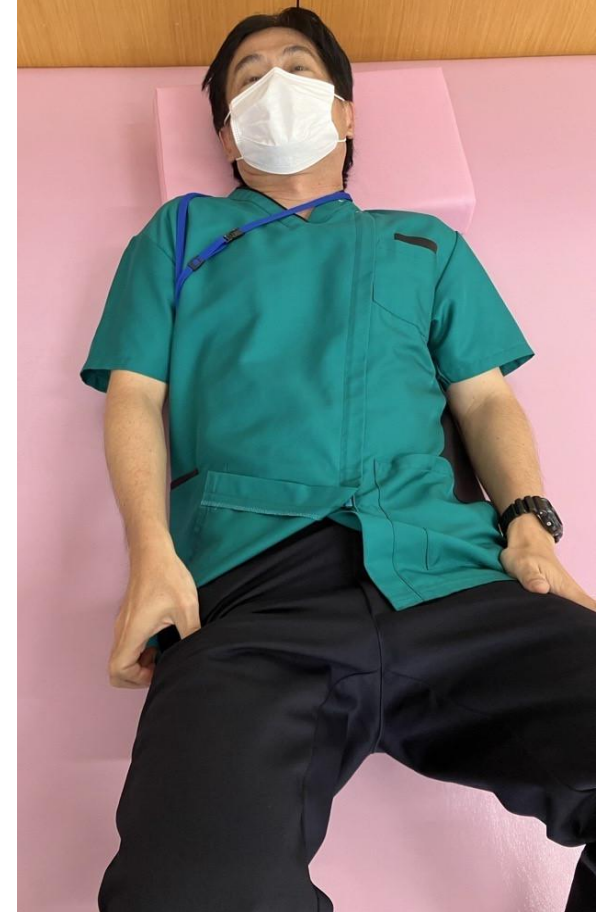
# 腸腰筋の緩め方



おへそから外側に3横指ずらした場所に3本の指を立てて入れ、腹筋の斜め下に向けて数回、圧迫を加える。



骨盤の左右にある突起部（上殿腸骨棘）の真下から内側に向かって数回、圧迫を加える。



上殿腸骨棘から3横指真下にならずらした場所から外側に向かって数回、圧迫を加える。

# 殿筋の緩め方



市販のフォームローラー（テニスボールでもいい）の上にお尻を乗せ、前後にお尻を移動させながら、痛気持ちいいところを数回、圧迫する。

# 腸脛靱帯のストレッチ



おすすめ!

ジョギング後のひざ痛  
(ランナー膝) にも有効です。

痛くない方の足を図のように床に付け、痛い方の足を膝を立てて両手で抱きかかえるように体に近づける。体を前に傾けながら数回ストレッチを行う。



# 最後にふくらはぎも緩めましょう！

ふくらはぎが硬くなると足首の動きも悪くなります。



足首の動きが悪くなると、膝、腰への負担も大きくなります。

市販のフォームローラー（テニスボールでもいい）の上にふくらはぎを乗せ、前後に移動させながら、痛気持ちいいところを数回、圧迫する。

ふくらはぎは疲れがたまるところです。毎日、ケアしましょう！