

# はつらつ ライフ

## 理学療法士による健康コラム

毎回、健康に関する特定の話題を取り上げて、紹介していきたいと考えています。「はつらつライフ」で発信する情報で、読者のみなさんがいつまでもイキイキと生活する上で参考になれば幸いです。今回は「腰痛予防・その1～股関節をうまく使って」というテーマで話題を提供します。



理学療法士  
福嶋 篤

- 特定非営利活動法人HPT訪問看護ステーション ポットこころに勤務
  - 認定理学療法士(介護予防)
  - 主に訪問リハビリテーションや地域の介護予防に関する活動に従事している

腰痛の原因

腰痛で悩んでいる方は多いようで、私も日々の仕事の中でもひんぱんに腰痛に関する相談を受けます。ですが、腰痛の原因は姿勢に由来するもの、筋肉の疲労によるもの、ストレスから生じているものなど様々であり、

図1を見てください。人が手を床につこ  
うと前かがみになつて  
いるところです。Aの  
人は腰の背骨も股関節  
も正常に働いていま  
す。このように腰の背  
骨（腰椎）と骨盤が決  
まつた比率で連動して  
働く「腰椎骨盤リズ  
ム」によつてスムーズ  
なうごきが可能となり  
ます。

しかし、Bの人はどう  
でしようか。太もも

■腰椎骨盤リズム

が過剰にうごかなくてはならなくなり、大きな負担がかかります。Cの人の場合はその逆で、腰のうごきが悪いために股関節に負担がかかります。これらはAの人と異なり腰椎骨盤リズムが崩れてしまった状態となっています。腰椎骨盤リズムが崩れると、腰や股関節に負担がかかり痛みが生じてきてしまい

「この運動をすれば大丈夫」といった万能な対応方法はありません。今回は太ももの裏（ハムストリングス）の筋肉がかたいことが原因で起こる腰痛への対処方法を紹介したいと思います。

# 第十三回 腰痛予防・その1／股関節をうまく使って

■太もも裏の筋肉(ハムストリングス)を柔らかく

図1で示したように、Bの人は太ももの裏の筋肉（ハムストリングス）がかたくなつてゐるため、股関節のうごきが悪くなり、前

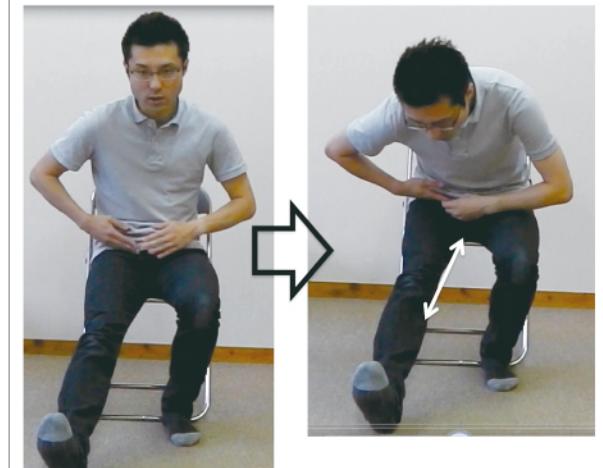
（ハムストリングス）をストレッチングすることによって、股関節のうごきの改善を図ることが有効となります。

ハムストリングスのストレッチングの具体的な方法は、いろいろとあります。今回はイスに座った状態で行う方法を紹介します。

まず、右足をのばして踵をつきます（図2左）。そして、太もものつけ根である鼠径部（そけいぶ）に手をあ

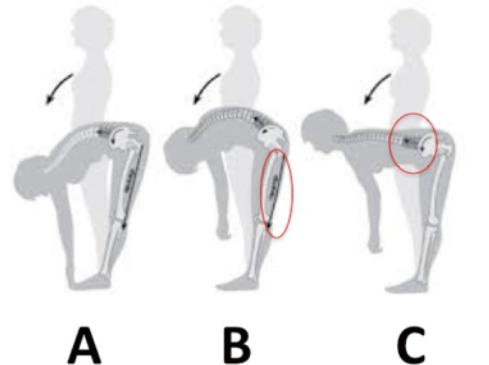
に、Bの人は太ももの裏の筋肉（ハムストリングス）がかたくなつているため、股関節のうごきが悪くなり、前かがみの動作をする際に腰に大きな負担がかかつてしまっています。そのため、腰痛が生じてしまう危険性が高い状態と考えられます。おそらくBの人の腰まわりの筋肉はかたく凝り固まっていると予想されます。そこで、腰まわりの筋肉を

て、その手をお腹と太ももで挟むように体を前へと倒します（図2右）。そうすることであしかりと股関節を曲げることができます。すると、太ももの裏がつっぱる感じがすると思いますので、筋肉がのびているのを意識しながら20～30秒くらいの間、姿勢を止めます。次に左足をのばして同様に行います。左右各2回ずつゆっくりと行うと良いでしょ



(図2) : 太ももの裏の筋肉(ハムストリングス)のストレッチング。左右各20秒~30秒くらいの間、反動をつけてジワーッとのばす。太もも裏の筋肉がのびているのを意識しながら行う。

肉（ハム  
ストリン  
グス）が  
かたくな  
つてお  
り、股関  
節のうご  
きが悪く  
なつてい  
ます。そ  
のため、  
腰の背骨



(図1)：腰椎骨盤リズム、Aが正常。Bは太ももの裏がかたく、腰の背骨（腰椎）に負担がかかってくる。Cは腰の背骨がかたく、股関節に負担がかかってくる。

いかがでしたでしょうか。次回は今回紹介できなかつた腰痛予防に関する話題の続きとして、「腰痛予防・その2(腹筋をきたえる!)」

\*今回紹介した運動を行つた際に、いつも違つた感や痛みが生じた場合はすぐ運動を中止して専門機関にみに。がテーマです。お楽

受診するようにしてください。運動方法に自信がない場合は専門家に相談したり、運動の方法を確認してもらうようにしましょう。