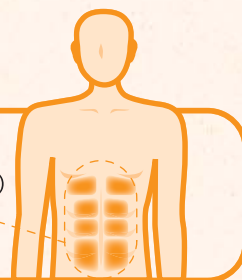


イチ・ニ・サンGO 体操!

腰痛^{ようつう}に効果があるストレッチ

おなかの筋肉を伸ばすストレッチ体操です。
腰痛対策に効果があります。
右の図の、 部分「腹直筋」を伸ばすイメージです。

ふくちよくきん
腹直筋
(シックスパック)



用意する物
背もたれのあるイス



1
イスに
深く座る。

その姿勢のまま
背もたれにもたれる。

こつばん
骨盤を
立てる
イメージで



2
お腹を
伸ばす
イメージで

両手をだらりと下ろす。
顔を斜め45度ほど上げる。
この状態を1分間保つ。



3
ゆっくり
深呼吸する



ワンポイント
アドバイス
物を持つ時には、
腰を落として膝の屈伸を利用する。

腰痛の主な原因

- 腰痛症の原因は様々ですが、原因が特定できる腰痛は、約15%とわれています。
- 代表的なものは、
圧迫骨折によるものや椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症、分離症、すべり症など多々あります。
- 残りの85%の腰痛は、原因が特定難しく、生活習慣、ストレスや不安、不眠など心の状態が影響していることも。また、神経の障害によって痛みが生じていることもあります。

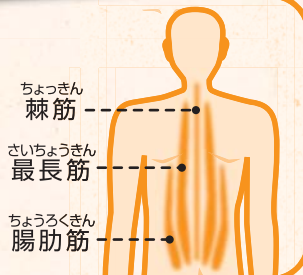
★お身体の調子に合わせて、無理のない範囲で取り組んでください。

モデル ▶ 介護予防担当 藤原 達成

イチ・ニ・サンGO体操!

腰痛^{ようつう}に効果があるストレッチ 其ノ2

- 背中の筋肉を伸ばすストレッチです。
- 右の図の、^{せきちゅうきりつきん}部分「脊柱起立筋」を伸ばすイメージです。
- 棘筋、最長筋、腸肋筋の3つを合わせて脊柱起立筋といいます。



前
回
の

イチ・ニ・サンGO体操は?

前は、おなかの筋肉を伸ばすストレッチを紹介しました。前回のコラムは、ホームページでいつでもご覧になれます。スマホからでもOK。是非、ご覧ください。



用意する物

背もたれのあるイス



ゆっくり呼吸をしながら15~20秒以上を目安に

ワンポイントアドバイス

悪い例の様に骨盤を前に倒すことで床に手を着けがちですが、しっかり背中を伸ばしましょう。



生活の中で、座る時間が長くなると姿勢を良くしようとして脊柱起立筋に慢性的な緊張が生じます。これが腰痛の原因の1つとされています。

腰痛の主な原因

★お身体の調子に合わせて、無理のない範囲で取り組んでください。

モデル 介護予防担当 木村 信勝

イチ・ニ・サンGO体操!

腰痛

ようつう

に効果があるストレッチ 其ノ3

- おなか(横腹)の筋肉を伸ばすストレッチです。
- 右の図の、ふくしゃきん部分「腹斜筋」を伸ばすイメージです。

がいふくしゃきん 外腹斜筋
ないふくしゃきん 内腹斜筋



前
の

イチ・ニ・サンGO体操は?

前は、背中の筋肉を伸ばすストレッチを紹介しました。今までのコラムは、ホームページでいつでもご覧になれます。スマホからでもOK。是非、ご覧ください。



「腹斜筋」 の役割

「腹斜筋」は、2層になっており「外腹斜筋」と「内腹斜筋」に分類されます。息を吐く時、咳をする時、排便の時や姿勢を整える時に必要な筋肉です。また、内臓の位置の安定に関わる非常に重要な筋肉のひとつです。

用意する物

背もたれのあるイス



1

イスに浅く腰掛けます。



2

体を少し後方に反らします。



3

体を後ろに捻ります。



※左右同じように行ってください。



ワンポイント
アドバイス

左右の「腹斜筋」のバランスが崩れると、身体のバランスがとれず腰痛の原因のひとつになります。

「片方だけ痛い!」「ひねった時に痛い!」のは、バランスが崩れているサインです!

★お身体の調子に合わせて、無理のない範囲で取り組んでください。

モデル

生活支援コーディネーター
介護予防運動指導員

かしわお たくじ
柏尾 拓司



美松ヶ丘自治会館

信貴山西町自治会館

高山自治会館

脳を刺激する読み、書き、計算、日記の記入等を行います。さらに、脳を刺激する身体の動きを取り入れた体操を行って認知症を予防します。

スッキリ教室って?

今後、地域の要望に合わせて「サテライト型スッキリ教室」の実施に向けて取り組んで参ります。

サテライト型
スッキリ教室

イチ・ニ・サンGO体操!

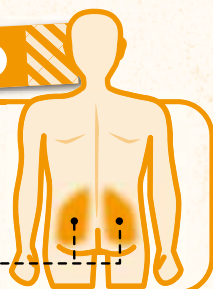
腰痛

ようつう

に効果があるストレッチ 其ノ4

- おしりの筋肉を伸ばすストレッチです。
- 右の図の、だいでんきん部分「大臀筋」を伸ばすイメージです。

だいでんきん
大臀筋



前
の

イチ・ニ・サンGO体操は?

前は、お腹の筋肉を伸ばす
ストレッチを紹介しました。
今までのコラムは、ホームページ
いつでもご覧になれます。
スマホからでもOK。
是非、ご覧ください。



「大臀筋」 の役割

大臀筋は臀部(おしり)の表層の筋肉です。

大臀筋が支えているのは骨盤です。大臀筋が単独で支えているというよりは、骨盤を囲んでいる筋肉とバランスよく引き合うことで、骨盤を正しい位置、角度に調節しています。

用意する物

背もたれのあるイス



1

イスに腰掛け、
両手で片足の膝を
抱きかかえます。

①だけでも十分
効果があります。
無理のないように
ストレッチ
しましょう。



2

抱き抱えた足の
踵を反対の足の
膝の上に
のせます。



3

写真のように
膝を反対の肩に
近づけます。



大臀筋が弱ると筋肉のバランスが崩れ、身体のゆがみが生じ、腰痛の原因のひとつになります。ストレッチは、15秒を目安に行ってください。

※ 左右同じように行ってください。
※ 仰向けで寝てもできます。

モデル ▶ ふじわら たつなり 介護予防担当 藤原 達成

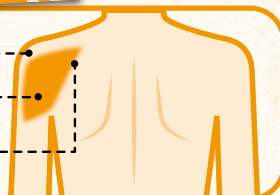
★お身体の調子に合わせて、無理のない範囲で取り組んでください。

イチ・ニ・サンGO体操!

肩^{かた}のストレッチ 其ノ1

- 肩の筋肉「三角筋」を伸ばすストレッチです。
-  の部分を伸ばすイメージです。

「三角筋」
さこつば 鎖骨部
けんぼうぶ 肩峰部
けんこうきょくぶ 肩甲棘部



前
回
の

イチ・ニ・サンGO体操は?

前は、おしりの筋肉を伸ばすストレッチを紹介しました。今までのコラムは、ホームページでいつでもご覧になれます。スマホからでもOK。是非、ご覧ください。



「三角筋」の役割

肩関節の外側の筋肉で肩関節の動きに最も強い影響を与えています。物を持ち上げたり洗濯物を干したり、起き上がる時に体を起こす時に支えてくれる筋肉です。この三角筋が硬くなってしまうと肩や背中周りのコリを招く原因になります。

用意する物

背もたれのあるイス



三角筋前部のストレッチ

写真のように腕をまっすぐに手の平を外に向けて身体の後方に伸ばします。反対の手は、イスを掴んでください。



三角筋中部のストレッチ

片腕をまっすぐに伸ばし水平になるように挙げ、手の平を内向きにして肘を曲げないように自身の体に近づけます。反対の手を伸ばした腕の肘に交差させ止めます。



三角筋後部

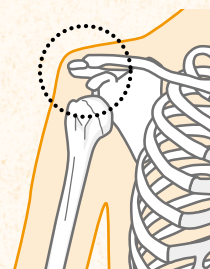
②と同様に肘を伸ばしたまま親指が下に向くように伸ばすと後部の筋肉が伸びます。

①～③の流れを左右両方バランス良く取り組んでください。



肩関節の構造

肩関節は、 部分(肩甲上腕関節)だとイメージされる方が多いのではないのでしょうか。実は、肩関節は、一つの関節ではなく肩甲骨、上腕骨、鎖骨、胸骨、肋骨からなる複合関節です。

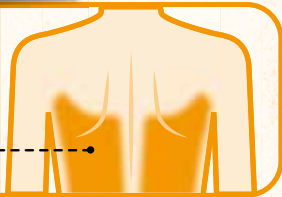


★お身体の調子に合わせて、無理のない範囲で取り組んでください。

モデル ⇨ 生活支援コーディネーター 柏尾 拓司

イチ・ニ・サンGO体操!

肩 かた のストレッチ 其ノ2

- 背中中の筋肉「こうはいきん広背筋」を伸ばすストレッチです。
-  の部分を伸ばすイメージです。

こうはいきん「広背筋」の役割

広背筋は字のごとく、背中側に広くくっつく大きな筋肉です。背中中の筋肉は、上の層の広背筋が硬くなることによって、その下層にある筋肉も圧迫され硬くなり、血流が悪くなることで肩や腰の痛みが生じます。

肩や腰の痛みの予防には、広背筋の柔らかさも非常に重要となります。

前
回
の

イチ・ニ・サンGO体操は?

前は、肩の筋肉を伸ばすストレッチを紹介しました。今までのコラムは、ホームページでいつでもご覧になれます。スマホからでもOK。是非、ご覧ください。

用意する物

背もたれのあるイス



1

片手の手の平を前にむけます。



2

胸を張らないように腕をあげます。このとき、できるだけ腕が耳に触れるように、肘をまげないで上げていきます。



3

体を真横に倒していきます。



★お身体の調子に合わせて、無理のない範囲で取り組んでください。

モデル ⇨ 三郷町健康サポーター みつやま あきら 光山 明 まつくら ひろし 松倉 洋 おくやま こうじ 奥山 晃司

?

三郷町健康
サポーターとは?

三郷町ですべての人が元気にいつまでも暮らし続けるために、住民による住民のための介護予防を目指し、地域サロンなどを支える担い手としてピンクのたつたひめTシャツを着て活動しています。

活動例

- 地域サロン ● 自治会 ● サークル
- 集いの場での体操指導
- 介護予防教室のサポート
- 地域での教室運営のサポート
- 介護予防普及啓発(モデル等)

イチ・ニ・サンGO体操!

肩 かた のストレッチ

- 胸の筋肉「大胸筋」を伸ばすストレッチです。
-  の部分を伸ばすイメージです。

だいきょうきん
大胸筋

だいきょうきん 「大胸筋」 の役割

だいきょうきん
大胸筋とは胸にある大きな筋肉です。主に胸板を形成する筋肉になります。大胸筋は胸についている筋肉ですが肩の動き(両腕を胸の前で組む)に作用します。
重い物を持ちたり、抱きかかえたりまた、うつ伏せの状態から身体を起こしあげる時に働きます。
大胸筋の柔軟性が乏しくなると肩こりや肩関節の痛みにつながります。また、肩関節が前方に引っ張られ、いわゆる巻き肩になり姿勢が悪くなります。1回15～20秒のストレッチを目安にやってみましょう。

前
回
の

イチ・ニ・サンGO体操は?

前は、背中中の筋肉を伸ばすストレッチを紹介しました。今までのコラムは、ホームページでいつでもご覧になれます。スマホからでもOK。是非、ご覧ください。

用意する物

背もたれのあるイス



壁の近くでおこなってください。椅子に座っても立ってもおこなえます。



腕を身体の前で肘を伸ばしたまま親指が外を向くようにします。



肩関節を側方に各30～60度、60～90度、90～120度位の角度に挙げます。
※大胸筋は、上図○のように大きく3つに分れます。この3つの筋肉をそれぞれ伸ばすイメージです。
※写真は90度です。



後ろの壁、棒などを持ちます。親指はうえに向くようにしてください。
※大胸筋が伸びている感覚を感じてください。
※写真は120度です。

★お身体の調子に合わせて、無理のない範囲で取り組んでください。

モデル ➡ 三郷町健康サポーター さいとう 豊子 おおた 洋子 いしだ 博子 ひろこ