

いまとこれからのために動くをプラス!

# 肩こり・腰痛予防



日本人が悩んでいる  
つら〜い症状 TOP2



## 第1位 腰痛



## 第2位 肩こり

出典:厚生労働省 令和4年国民生活基礎調査

原因は?

長時間の同じ姿勢

運動不足

※そのほかにも腰痛や肩こりの原因はストレスや寒さ、首・腰の病気などがあります

### 姿勢・動作の改善

●物を持ち上げる



POINT

- ① 対象物を身体に近づける
- ② 重心を低くする
- ③ 身体のひねりを少なくする

●椅子に座る



POINT

- ① 少し浅めに座り、背もたれに  
よりかからない
- ② 骨盤を立て、背筋を伸ばす
- ③ いすの高さは、ひざと股関節が同じ高さ

少なくとも1時間に1回は立ち上がって、伸びをしたり歩いたりしましょう!

やってみよう!

# これだけ体操

## 肩

1日1回、この体操をするだけで肩まわりの筋肉はほぐれます。

※左右交互に行ってもよい

### STEP1

目線は下げない

指先は肩の先に添える

おへその少し下を意識する



椅子に座り、ひじを曲げて指先を肩の先に添える

### STEP2

#### 後ろまわりバージョン

息を吸いながらひじを前方へゆっくりと上げて、息を吐きながら、後ろまわりに円を描くように回す

鼻から息を吸う

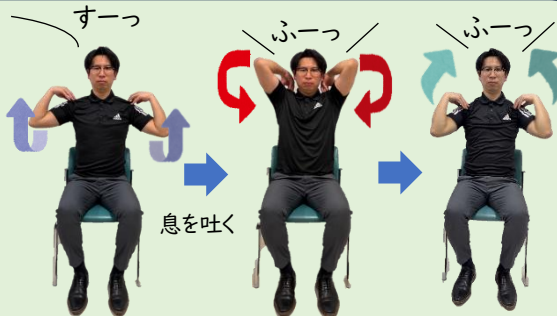


### STEP2

#### 前まわりバージョン

息を吸いながらひじを後方へゆっくりと上げて、息を吐きながら、前まわりに円を描くように回す

息を吐く



## 腰

パソコン作業や家事、育児など前かがみの姿勢が続いた後や、重い荷物を持った後に行うことが推奨されます。

### ▶方法

息を吐きながら、3秒間1~2回骨盤を押しだけ!

肩甲骨を寄せる

両手をできるだけ近づける



足は肩幅より少し広めで平衡に開く



あごは上げない

胸を開く

骨盤を前へ押し込むイメージ

— 膝は曲げない

踵が浮くか浮かないかくらいのつま先重心でねばる

### このときは中止



痛みがお尻から太もも以下に響く場合は中止し、整形外科医にご相談ください。