

# 腰痛解消プログラムと カウンセリング

(株)プロフィットジャパン 菊賀 信雅

日本人のうち、約8割が腰痛の経験があり、人間が二足歩行をはじめて以来腰への負担が大きくなり、最近では現代病として多くの方が悩んでいる腰痛。本来は、姿勢の悪さや運動不足、筋力の低下から起こることが多いこの症状、あなたならどうやって腰痛を緩和してあげますか。以下、カウンセリングとエクササイズの一例を列記します。(もちろん、本来は医療の範囲であり、急性期は特に、ドクターによる指導が中心となる。)

## 腰背部の特徴と運動不足等による身体への影響

### 1. 姿勢

生理的湾曲(自然な姿勢)より、過度に前傾姿勢になると、それを保とうとして、腰部が、中に入る(過度の前湾)。そうすると、脊柱の中を通っている神経束が、圧迫を受ける。

### 2. 筋力の低下

腹部には、覆いがないので、腹筋が内臓器を押し上げる役割を担っている。ところが、筋力が低下すると、腹筋が緩み、前に出てくる。そうすると重心が前方になるので、腰の骨が、前方に引っ張り出される。

### 3. 背部の筋肉の硬縮

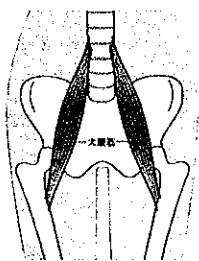
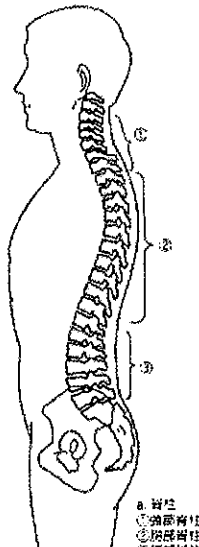
腰部にある筋肉は、立っているときに常に収縮しているため、そのまま長時間同じ姿勢をしていると、筋肉が硬くなり、痛みを起す。

### 4. 運動不足

普段から、あまり身体を動かすことがないと、腰周辺の筋肉も使われないため、衰えていく。普段使わない筋肉を急に、酷使すると筋肉を傷めやすい。

### 5. 精神的ストレス

常に緊張していると、身体に力が入り、リラックスできない。リラックスできないと、筋肉が緩まないため、血行が悪く、酸素や栄養分が、腰部に来ないため、腰の疲れが取れない。



## 腰痛の原因

- ・腰部を支持している筋肉、筋膜、靭帯などに原因があるもの(大半の腰痛はこれ)  
(脊柱起立筋の損傷、腰部周辺の筋膜、靭帯の損傷、俗称=ぎっくり腰)
- ・軟骨、骨、椎間板などに原因があるもの(レントゲン等により診断)  
(椎間板ヘルニア、脊椎分離症、すべり症、骨粗しょう症)
- ・その他、身体のほかの部分に原因がある  
(肝臓や子宮などの病気)

## 腰痛を解消するには、

### 1. 腹筋力の強化

腹筋力の低下により、腰椎の前湾が過度になるので、腹部、腰背部の筋力をアップするためのシットアップやスクワットなどの筋力トレーニングを行う。(背中を平らにする運動、シッポを巻く運動、股関節の屈曲運動)  
〔腹直筋、内外腹斜筋、腹横筋、大腰筋、大殿筋〕

### 2. 背部の筋の温熱とリラックス

腰背部の筋肉が硬くなり、柔軟性が低下するので、腰部の、温熱やマッサ

# コンビニフィットネス 経営学

## パーソナルトレーナー養成講座

コンビニフィットネスのお問い合わせは (株)プロフィットジャパン  
☎03(5688)5959 ホームページ <http://www.profitjapan.co.jp>

ージやストレッチ(上下、捻転)をおこなうことで、血行が促進され、コリやハリ感が解消されると、リラックスできる。

### 3. 腰部の牽引

腰背部は、脊椎間狭窄の状態が続くことで、椎間関節の内圧が増加し、いろいろな症状が出てくるので、腰椎の間隔を広げるための牽引が必要となる。理想的には、牽引とリラックス(ストレッチ)が、並行して行われると、ストレッチにより血行を促進しながら、椎骨の間隔が広げられるのが良い。

## マッサージ、ストレッチを中心とした腰部の疲労回復法

○腰痛などの肉体疲労を回復させるには、筋肉の弛緩と血行促進

1. 温める 温浴、ホットパック、マイクロウェーブ
2. ほぐす スポーツマッサージ、エアーマッサージ、マッサージチェア
3. 筋肉を伸ばす ストレッチング、STT
4. 筋肉に力を入れる 腹筋、スクワット、マシーントレーニング

## ▼パーソナルトレーナーとしての腰痛解消エクササイズ



腰部を上下に伸ばす。



伸ばしてひねる。



腹筋、へそをのぞきこむ運動



背中を平らにする運動  
(手の甲を押しすように  
おなかに力を入れる)



シッポを巻く運動  
(お尻に力を入れてシッポ  
を押し込む)

## ▼コンビニフィットネスでの腰痛解消エクササイズ(例)



上下に伸ばす(パート  
ナーストレッチ)



伸ばしてひねる(パート  
ナーストレッチ)



温める(マイクロウェーブ)



温める、ほぐす、牽引ス  
トレッチ(D-LAX)



上下に伸ばす、(STT)

上記内容を個別に行うことで、より幅広いニーズに応えるプログラムを提供できるパーソナルトレーナーとして、活躍できます。

「コンビニフィットネス」は(株)プロフィットジャパンの登録商標です。