

腰痛の予防・改善

効果：骨盤周辺の筋肉をバランスよく強化し、慢性的な腰痛の解消と予防を図ります

目標週 1 回 | [所要時間] 50 分  | [エネルギー消費量] 150kcal ご飯一杯 150kcal 

Step1 ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温めやすくする) 軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、ストレッチを行い身体をほぐしましょう。

Step2 筋カトレーニング [ポイント] テンポ：反動をつけずに、ゆっくりと行いましょう。 重 さ：指定回数でややきつと感じる重さ。



レッグプレス

回 数：20

セット：1～2サイクル

効果
太ももを強化し、
骨盤の安定性を高める



アブドミナルクランチ

回 数：20

セット：1～2サイクル

効果
おなかを引き締め、
腰椎の安定性を高める



ロータリートーン

回 数：20

セット：1～2サイクル

効果
わき腹を引き締め、
腰椎の安定性を高める



ローワーバック

回 数：20

セット：1～2サイクル

効果
腰、おしりを強化し
骨盤、腰椎の安定性を高める

Step3 有酸素運動 心肺機能を高め全身的なスタミナアップ。余分な脂肪を燃焼させる運動です。

まずは、重力や着地衝撃から腰椎への負担を軽減できるバイクがおすすめです。
筋力アップや柔軟性の向上が見られたら徐々に立位動作での運動を取り入れてみましょう。

時間の目安 15～20分

強度の目安 最高心拍数の50%

※特にオススメ「◎」、オススメ「○」



ランニングマシン



リカンベントバイク



アップライトバイク



クロストレーナー

Step4 クールダウンストレッチ 使った筋肉をゆっくりと伸ばし、疲労を取り除きます。

 あなたの疑問にお答えします！裏面をご覧ください。

パテル&フットサル
晴れのち晴れ

フィットネス Q&A [トレーニングの疑問を解消!]

Q 慢性的な腰痛の主な原因は？

A その1 / 筋肉のアンバランスからくる腰痛

人の骨格は、前後・左右上下・内外などの筋バランスを保つことにより姿勢を維持する事ができています。ところが、運動不足や日常の偏ったカラダの使い方によりそのバランスが崩れると、部分的に負担が大きくなります。このような原因でおこる腰痛は骨盤を取り巻く筋肉の柔軟性や筋力のアンバランスに起因していますので、カラダ全体のバランスチェックを行う事が大切です

Q 慢性的な腰痛の主な原因は？

A その2 / 肥満からくる腰痛

おなかに脂肪がたくさんつくとかラダの重心が前に移動するためにテコの作用で骨盤が前傾し、腰の反りが強まります。この場合の腰痛は、まずはおなかの脂肪を燃やして痩せる事が大切です。

肥満（脂肪の過剰蓄積）から二次的に起こる腰痛症や、痩せ過ぎ（筋肉不足）で起きている腰痛症も生活習慣病の1つと言えるでしょう。

A 簡単栄養アドバイス

生活習慣とのかかわりが深いとされる病気の予防や改善のためには、運動はもちろんのこと、毎日の食習慣に気をつけていく事が非常に大切です。

基本は摂取エネルギー量。体重が増えると言う事は過食という事です。

まずは、基礎代謝と生活活動から1日にどのくらいの量で体重維持ができるかを把握する必要があります。そして、減塩とバランスの良い食事。

一度おすすめしたいのは、摂取した食品の書き出しです。難しい栄養学など判らなくても意外と問題点が見つかるものです。

また、ゆっくり噛んで食べるという最も簡単な事も、摂取を抑える効果があります。ぜひお試し下さい。
