

職場で
家庭で
できる

かんたん
ストレッチング

筑波大学体育系教授
久野 譜也

腰痛予防のために

長い人生の間にほとんどの人が腰痛を経験するといわれています。ではなぜ多くの人が腰痛に悩まされるのでしょうか。それは、人間が二本足で活動し、常に上体の重みを支えながら生活するためです。日常生活動作の中で背骨にかかる負担は、立位を1とした場合、椅子に座った姿勢で1.4、立位で物を持ち上げると2以上になります。椅子に座った姿勢でも、ちよつとパソコン操作をしている時のように、上体を少し前に傾けると、1.8以上の負担がかかります。

腰痛予防の第一歩は、良い姿勢です。良い姿勢とは、立位の時、耳、肩、腰、膝、くるぶしが一直線上にあることです。そして、ストレッチングや筋トレで関節を十分に動かせるように保つことです。ここでは、無理なく行えるストレッチングを紹介します。

※「国民生活基礎調査平成22年」による自覚症状の上位ランキングは、男性が①腰痛②肩こり、③肩がこまる、④鼻汁がでる、女性が①肩こり、②腰痛③手足の関節の痛みが上位になっています。



太ももの前側を伸ばす

- ①横たわって上側の膝を曲げ、足の甲をもちます。
※下側の膝を曲げると姿勢が安定します。
- ②太ももの前側を心地よい張りを感じるところまでゆっくりと足をお尻に引き寄せます。
※この時、お尻に力を入れると、足の付け根も心地よい張りを感じます。
- ③この姿勢を10～20秒保持します。
- ④左右交互に1～2回繰り返します。
※手が足の甲に届かない場合は、足の甲にタオルをかけ、タオルの両端を手にとって行ってみましょう。

腰とお尻を伸ばす



- ①仰向けになって両手で膝をかかえます。
- ②膝を胸のほうに引き寄せ心地よい張りを感じるところで10～20秒保持します。
- ③1～2回繰り返します。
※頭に枕をあてたほうが楽な場合は枕をあてます。

太ももの裏側を伸ばす



- ①片膝を伸ばし、もう一方の膝を曲げて座ります。
- ②背筋を伸ばし、ゆっくりと上体を伸ばした脚の方向に倒します。
※おへそを太もものに近づけるように。
- ③太ももの裏が心地よい張りを感じるところで10～20秒保持します。
- ④左右交互に1～2回繰り返します。
※伸ばしている方の膝が軽く曲がってもかまいません。

からだ年齢
-10歳

3か条

禁煙編

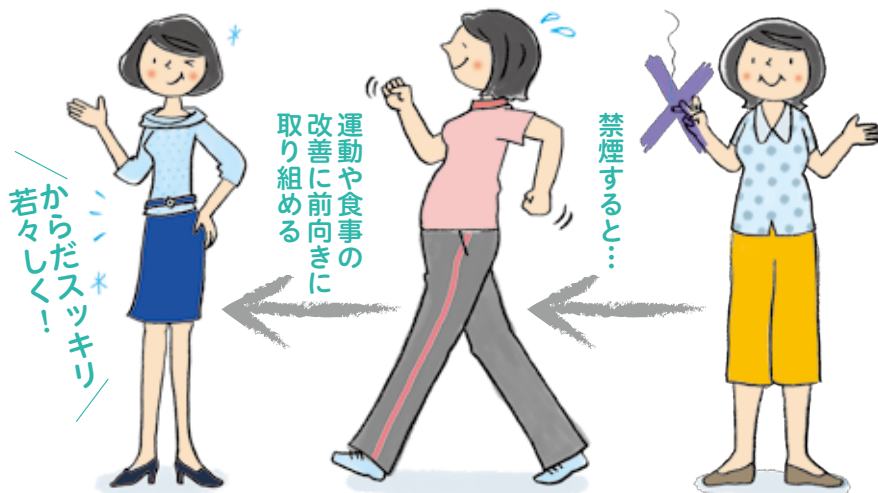
- タバコはメタボになりやすく、やせにくいことを理解する
- タバコはアンチエイジングの大敵であることを肝に銘じる
- ひとりでの禁煙が厳しいときは専門家の力を借りる

現在、日本の平均寿命は男性79.55歳、女性86.30歳ですが、残念ながら、平均で約10年間は健康上の問題で日常生活に制限が生じています。高齢期にすこやかに暮らすためには、からだを若く保つことがたいせつです。からだ年齢が実年齢よりも10歳若くなるよう、チャレンジしてみませんか？

禁煙で、
からだ年齢-10歳

CHALLENGE -10

めざせ！
からだ年齢
-10歳



禁煙にはこんなメリットも

禁煙すると...

運動や食事の
改善に前向きに
取り組める

からだスツキリ
若々しく！

タバコを吸う人はメタボになりやすく、*やせにくいことがわかっていきます。これは、喫煙行動が、不健康な生活習慣（運動不足、早食い、朝食欠食、飲酒、野菜不足、砂糖入りコーヒーのとりすぎなど）と結びついていることが多いため。また、タバコは肌の細胞の生まれ変わり（ターンオーバー）を滞らせ、体内のビタミンCを破壊するため、シミやシワなど美容面でも悪影響を与えます。禁煙に取り組んで、からだ年齢を若返らせましょう。

*タバコを吸う人の減量成功率は、吸わない人の半分以下。

○専門的なサポートで楽に禁煙○タバコを吸いたくなる場所に行かないガムをかむなど、自己流の禁煙でうまくいかないときは、禁煙外来など医療機関での治療を検討しましょう。タバコがおいしくなくなる飲み薬や医療用ニコチンパッチを使用するので、禁煙成功率が上がります。条件を満たせば、健康保険が適用され、平均費用は20,000円程度です。