

# あるく健康ニュース 11月号

## 腰を反らせると痛い方 くるぶしを足でさすって下さい

皆さんこんにちは、今回は腰痛の話しをさせていただきます。

まず、腰痛には大きく分けて2つのタイプがあります。

腰を反らせる時に痛みが出やすいタイプと、前屈みになる時に痛みが出やすいタイプです。

この2つのタイプの中でも、今回ご紹介するのは、腰を反らせる時に痛みが出やすいタイプの方向けの運動です。

腰を反らせる時に、痛みが出やすいタイプの方は、腸腰筋という筋肉がうまく働かなくなっている方です。

腸腰筋は、背骨の前面から股関節を通して太腿の骨についてくる筋肉です。この筋肉が働かなくなると、背骨を支える力が低下します。

低下した分を腰の周りの筋肉が、補おうとする事で、過剰に緊張しすぎることによって腰痛が起こってます。

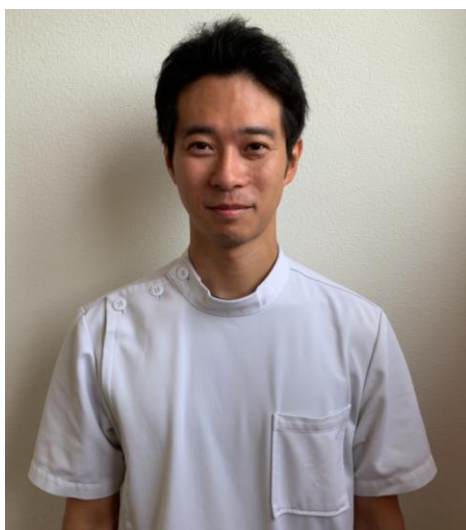
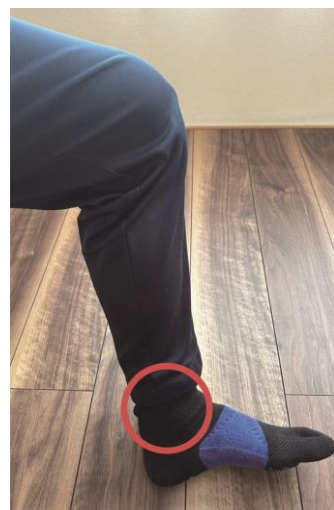
それでは、腸腰筋を動かすことで、腰の筋肉の緊張を減らす運動をご紹介します。

まず椅子などに腰掛けていただき、右の足の裏を左足の内くるぶしにくっ付けて下さい。そのまま、右足を上下に擦るように動かして下さい。10回ほどゆっくり動かしていると、右足の股関節の付け根あたりに疲れが出てくると思います。

この疲れが出てくる部分が腸腰筋の場所です。

左右の足を入れ替えながら10回を3セットずつ試して下さい。

腰痛の他のタイプの方向けの運動は、次回ご紹介いたします。



## あるく鍼灸治療院 長橋 勇人

ナガハシ ハヤト  
鍼灸師・推拿  
パーソナルトレーナー

東京都江東区の治療院で10年間修行  
目黒の治療院で院長として3年勤務  
現在は地域に密着した治療を目指して  
訪問での鍼灸治療・推拿療法・  
パーソナルトレーニングを行っております。



<https://kuron-aruku-sinkyu.ssl-lolipop.jp>

見附市今町 5-39-39  
Kコーポ5 B4

070-4213-9354

[sinkyu.nagahashi@gmail.com](mailto:sinkyu.nagahashi@gmail.com)