



腰痛を予防する ウォーミングアップ

芸術活動の悩みのタネ「腰痛」を予防・改善

長時間にわたって同じ姿勢が続く楽器演奏、重い物を運ぶ芝居の仕込み、激しい動きを伴うダンス…。ジャンルを問わず、芸術家を悩ます最も多い身体の故障、それが「腰痛」です。腰痛とひと言でいってもその原因は、姿勢によるものから内蔵疾患、ストレスまで、いろいろなものがありますが、多くの腰痛は、姿勢や、負担のかかる身体の使い方によって起こります。この場合、活動前の十分なウォーミングアップや日頃の心がけで、予防や改善が可能です。

多くの腰痛は反りすぎによる腰椎への負担により発症

正しい姿勢



軸がまっすぐ

こんな人は要注意!

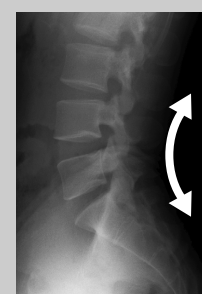


腹筋が緩んでいる

ももの筋肉が固い

骨盤が前傾


反っている腰椎



腰痛予防のストレッチと筋トレ

腰痛の予防・改善には、腰部・股関節周囲のストレッチや下腹部の腹筋を鍛えることが効果的です。身体に負担の少ない、良い姿勢や動きのボディーイメージを持てるといいですね。

POINT

- 伸ばしたり動かしたりする部分を意識しましょう (イラスト  の部分)
- 呼吸は止めずゆったり続けましょう
- 勢いをつけたり、急激にのばしたりせず、“イタ気持ちいい”ところで20秒キープしましょう
- 左右バランスよく行いましょう

片足の膝を胸に引き寄せる

1



2



両足を胸に引き寄せ、おへそを見るように頭を起こす。

3

両手を挙げ、手の指先とつま先と上下に引っ張りのばす。



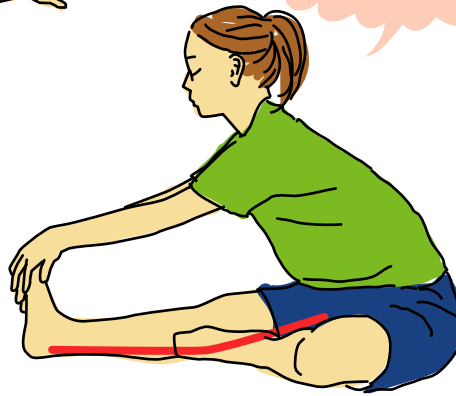


4

膝をたて、仰向けに寝る。膝を横に倒し、顔は逆方向に倒す。両肩は床から離れないように。

5

背中をまっすぐ伸ばしたまま!



片足を正面に伸ばしかかとをたて、指先がつま先につくように伸ばす。

6

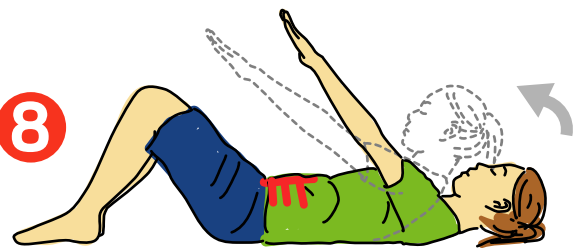
片足を後ろにまっすぐ大きく引き、体重を前足にのせる。腰が反らないように注意。



7

うつぶせに寝て、片足のかかとをおしりにつけるように引きつける。

8



息を吐きながら、背中を床に押し付けるように下腹部をへこませ、頭は無理にあげずおへそを見る程度にあげる。5秒止め、ゆっくり息を吸いながら戻る。10回程度行う。

9

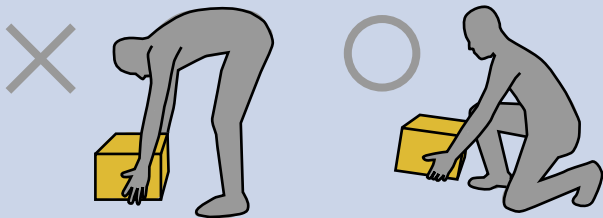


腰が反らないように

両手をおなかの上で軽く組み、腰は床に押し付ける。お尻の穴をすぼめるように力を入れて少しおしりを浮かせる。息を止めずに5秒静止しゆっくり元に戻す。10回程度行う。

日頃の動作で気をつけたいこと

- 重い荷物を持ち上げるときは、腰から折らずに、膝を曲げて
- 重い荷物を持ち上げるときは、荷物はカラダの正面で
- 物を運ぶときは、カラダから離さず、近づける
- 同じ姿勢を長時間続けない
(適宜休憩をとり、カラダをリラックスさせる)



筋トレのポイント

稽古や本番の前に、数回行っておくと、一度意識された筋肉はそのあと使いやすくなって効果的です

こんな時は病院へ!

整形外科的な腰痛には、「椎間板ヘルニア」「腰椎分離症・すべり症」「腰部脊柱管狭窄症」などさまざまなものがあります。原因を知るためにも、専門の診療科での診断・治療が必要です。その他、内臓や神経など他の病気が隠れている場合があります。原因が分からず、腰痛が続く場合は、必ず医師を受診しましょう。