



# フレあえル



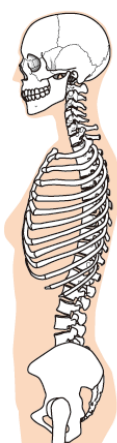
フレあえルは、フレイル〔加齢に伴い心身の活力（筋力や認知機能など）が低下した状態で、健康と要介護の中間の時期を指す〕の予防・対策についての情報をお届けする情報誌です。

## 今月のテーマ | 腰痛を防ぐ「正しい姿勢」

腰痛は多くの人を経験する身近な症状で、その原因の一つに「姿勢」があります。今月は、腰への負担を減らす正しい姿勢と、日常生活で意識したいポイント・体操を紹介します。

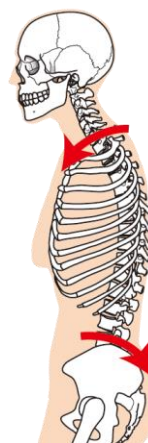
### 良い姿勢と悪い姿勢の違い

#### 〈良い姿勢〉



背骨は緩やかなS字カーブを描いており、体への負担を分散しています。このカーブが保たれることで、腰への負担が軽減されます。

#### 〈悪い姿勢〉



加齢や筋力低下等によりS字カーブが崩れると、腰に負担がかかりやすくなります。

参考：幻冬舎 酒井慎太郎著 新しい腰痛の教科書より一部改変

### 姿勢を守る生活のポイント

日常生活の中で意識してみましょう♪



イスに深く腰掛け、背すじを伸ばして座りましょう。



視線は前に向け、背すじを軽く伸ばして歩きましょう。

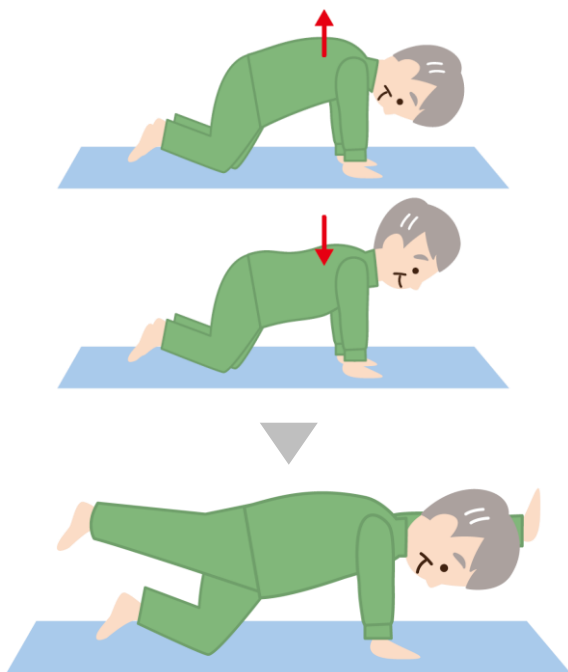
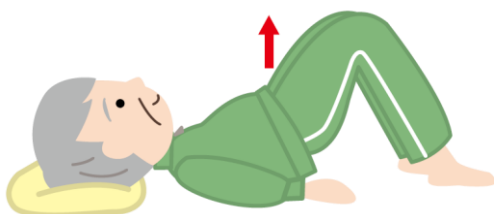
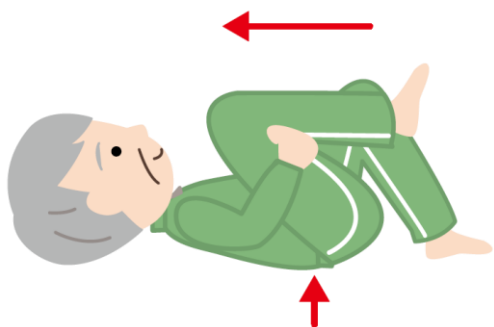


物は体に近づけて持ち、腰への負担を減らしましょう。

参考：日本理学療法士協会 理学療法ハンドブック、腰痛より一部改変

# 姿勢を支える筋肉を整える！ 腰痛予防体操

参考：日本理学療法士協会 理学療法ハンドブック。  
腰痛より一部改変



## 運動を行う際の注意点

- ・少し疲れるくらいの強さを目安に行いましょう
- ・呼吸を止めず、ゆっくり行いましょう
- ・痛みが出る場合は無理をしないようにしましょう

### ▶ お尻・腰の筋肉を伸ばす

目的：腰やお尻まわりの筋肉を伸ばし、  
腰のこわばりを和らげます

- ① 仰向けになり、両膝を立てる  
※ 膝の角度は90° 程度
- ② 片足を胸にゆっくり引き寄せる  
※ お尻や腰が伸びるところで20秒キープ

### ▶ お尻・太もも裏の筋肉を鍛える

目的：姿勢を支えるお尻や太もも裏の  
筋肉を鍛え、腰への負担を減らします。

- ① 仰向けになり、両膝を立てる  
※ 膝の角度は90° 程度
- ② お尻をゆっくり持ち上げ、ゆっくり下ろす  
※ 上げた状態で3秒キープ

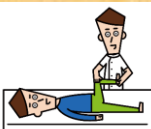
### ▶ 体の中心の筋肉（体幹）を鍛える

目的：お腹や背中など、体の中心の筋肉を鍛え、  
姿勢を安定させます。

- ① 四つ這いになる
- ② 息を吸いながら背中を丸める  
※ おへそをのぞき込むように
- ③ 息を吐きながら背中を反らす  
※ 顔を上げてゆっくりと反らす
- ④ 再び四つ這いの姿勢に戻る
- ⑤ 左手と右足を床から離す（反対側も同様に行う）  
※ 体が一直線になるよう5秒キープ  
※ 難しい場合は、手のみ、足のみでもOK！

作成

四日市市介護予防等拠点施設  
(ステップ四日市) 理学療法士



発行

四日市市役所 高齢福祉課  
地域支援係 ☎ 059-354-8170



健康長寿を応援するフレイル予防・対策の情報誌

フレあえル

公式LINEで毎月配信中！  
ともだち登録はこちら



または

LINEアプリで検索  
⇒下記IDを入力

@022mtaqp