

腰痛の運動療法

ACE（エース）をねらえ！

- 1 慢性腰痛に対する運動療法は、最も重要な治療介入の手段と言っても過言ではない。
- 2 運動療法を実施する際は、疼痛除去のみを主眼とせず、機能・能力障害の改善・社会参加の拡大（復職・地域活動への復帰）・QOL（生活の質）の向上を目的とする。

タイプ1エクササイズ： 疼痛の改善にはストレッチ

タイプ2エクササイズ： 機能改善には筋力増強

タイプ3エクササイズ： 健康寿命の延伸

腰痛の運動療法 3 タイプ

タイプ1エクササイズ：

姿勢および可動性の改善、Alignment（アライメント）の適正化

タイプ2エクササイズ：

脊椎の安定化を図るために深部筋（Core muscles）の刺激・強化

タイプ3エクササイズ：

運動による内因性鎮痛の作動をはじめとする有酸素運動による

内因性物質の活性化（Endogenous activation）

*頭文字をとってACEをねらえ！（ACEコンセプト）と呼んでいます。

腰痛の運動療法

ACE (エース) をねらえ！【E】

タイプ3 エクササイズ：

運動による内因性鎮痛の作動をはじめとする有酸素運動による
内因性物質の活性化 (Endogenous activation)



ウォーキング



水中運動



エルゴメーター

足腰を鍛えるだけでなく脳科学的に痛みを抑える作用があります。

さらに万病のもとになる軽微な全身慢性炎症を抑え、がん・

アルツハイマー病・生活習慣病などの予防に役立ちます。

☆1日の活動量【歩数】を記録することから始める

☆1日8000歩、そのうち20分の早歩き習慣

【腰痛があっても早歩き習慣を身に付けることで、確実に健康寿命の延伸に役立つ】

腰痛の運動療法

ACE(エース)をねらえ！【A-3】

タイプ1エクササイズ：

姿勢および可動性の改善、Alignment（アライメント）の適正化
骨盤後傾位で腰椎伸展時痛・違和感・制限を伴っていることが多く、
伸展ストレッチは多裂筋など背筋の血流循環動態の改善に役立ちます。

腰の左右のずれ（左右のどちらかに違和感がある時）

腰を横に曲げる

これだけ体操

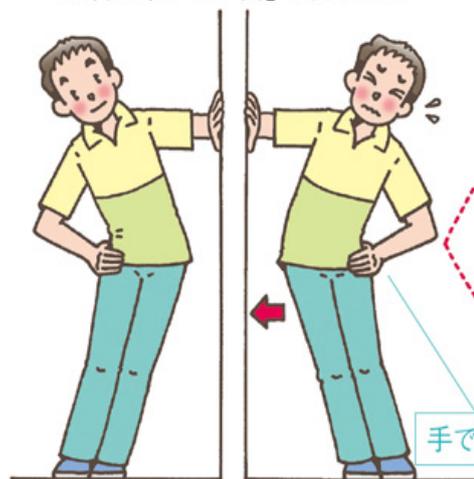
意外と役に立つ！

こんな
とき

腰の左右どちらかに
違和感があるとき

- 1 足元が滑らない場所で、安定した壁から離れて立つ。
- 2 肩の高さで手掌から肘までを壁につき、腰を横に曲げる。左右行う。
- 3 違和感を感じて曲げにくい側があれば、その方向に、ゆっくりと息を吐きながら徐々に曲げ、きついと感じるところまでしっかり曲げる。
- 4 左右差がなくなるまで繰り返す（5秒を3～5回が目安）。

左右で「きつい側」を見つける



髄核の
横ずれを
戻す
イメージ



手で骨盤を押し込むイメージ

髄核は、通常は椎間板の中央にあります。腰を左右に曲げる姿勢を続けていると左右に移動します。これが腰痛借金のある状態です。

不具合を起こし硬くなった関節・筋肉を繰り返して痛気持ちいい程度で、ストレッチすることで、組織の構造や血流の改善・回復の早道なので、腰痛借金を返済できるように一緒に頑張りましょう。

腰痛の運動療法

ACE(エース)をねらえ！【A-1】

タイプ1エクササイズ：

姿勢および可動性の改善、Alignment（アライメント）の適正化
猫背姿勢や前かがみ作業が続くと、最も負担がかかりやすいウエストラインの
レベル腰椎4/5の借金が増え、髓核が中心より少し後ろにずれるイメージです。

猫背姿勢（前かがみ姿勢が続いた時）

腰を反らす

これだけ体操

重要！

こんな
とき

座り作業で前かがみが続いたとき、
重い荷物を持ったあとなど



骨盤を
押し込む
イメージ

膝は
できるだけ
伸ばす



- 1 足を肩幅よりやや広めに開き、両手を支点に腰をしっかり反らす。
- 2 息を吐きながら最大限に反らした状態を3秒間保つ（1～2回）。

腰をしっかり反らして
髓核のずれを戻すイメージ

髓核は、通常は椎間板の中央にあります。前かがみでの作業を続けていると後ろ（背中側）に移動します。これが腰痛借金のある状態です。

不具合を起こし硬くなった関節・筋肉を繰り返し痛気持ちいい程度で、ストレッチすることで、組織の構造や血流の改善・回復の早道なので、腰痛借金を返済できるように一緒に頑張りましょう。

腰痛の運動療法

ACE(エース)をねらえ！【A-2】

タイプ1エクササイズ：

姿勢および可動性の改善、Alignment（アライメント）の適正化

骨盤後傾位で腰椎伸展時痛・違和感・制限を伴っていることが多く、

伸展ストレッチは多裂筋など背筋の血流循環動態の改善に役立ちます。

反り腰（長時間の立位姿勢が続いた）

腰をかがめる

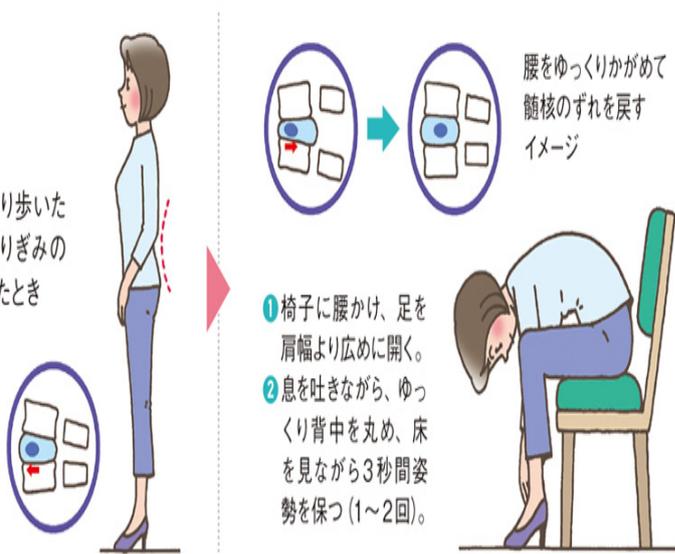
これだけ体操

ヒールで立ち仕事の多い女性や妊婦の方向け

こんなとき

長時間立ったり歩いたりして腰に反りぎみの負担がかかったとき

髓核が前にずれるイメージ

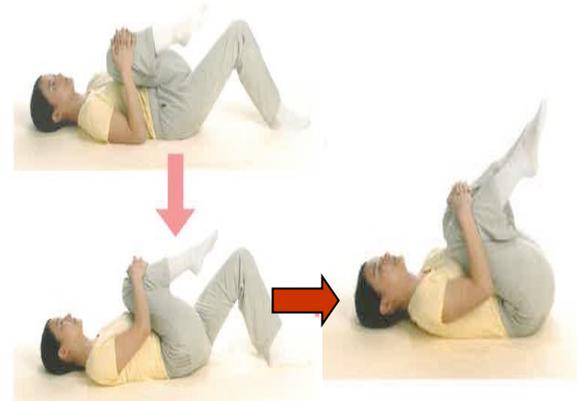


- 1 椅子に腰かけ、足を肩幅より広めに開く。
- 2 息を吐きながら、ゆっくり背中を丸め、床を見ながら3秒間姿勢を保つ（1～2回）。

イラスト 種田瑞子

前弯が気になる

膝を胸につける運動（ゆっくり5回）
片膝を軽く抱え込み、反対側の胸に近づけ5秒数えてもとに戻す（A）（B）両膝を少し開いて一緒に（C）（A）（B）（C）の順に



髓核は、通常は椎間板の中央にあります。前かがみでの作業を続けていると前方（お腹側）に移動します。これが腰痛借金のある状態です。

不具合を起こし硬くなった関節・筋肉を繰り返し痛気持ちいい程度で、ストレッチすることで、組織の構造や血流の改善・回復の早道なので、腰痛借金を返済できるよう一緒に頑張りましょう。

阪田整形外科リハビリクリニック

腰痛の運動療法

ACE (エース) をねらえ！【C】

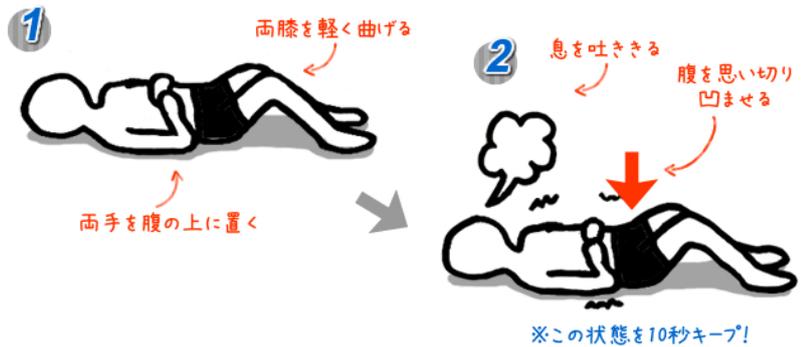
タイプ2エクササイズ：

脊椎の安定性を図るために体幹筋 (Core muscles) の刺激・強化

良姿勢保持のためには、脊椎の安定化が必要で、椎骨と椎骨を連携し腰椎分節間の動きを制御する役割を担うローカル筋とも呼ばれる体幹深部筋の強化が重要です。

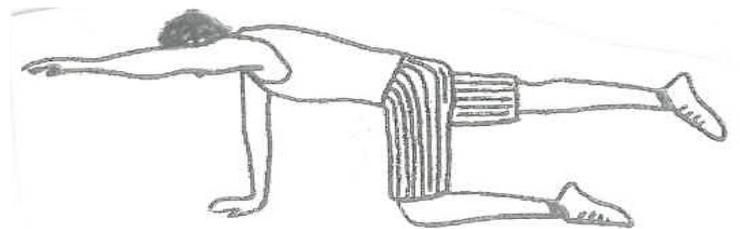
【ドローイン】：腹横筋

仰向けで両膝を軽く曲げ、両手をお腹の上に置く。
息をしっかりと吐き下腹部を凹ませる。



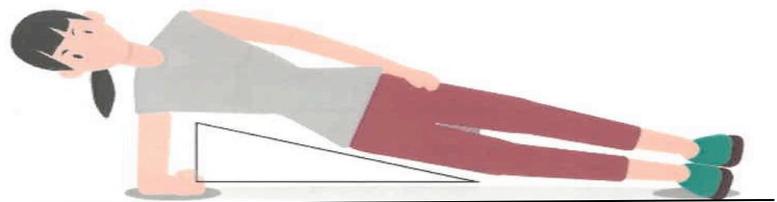
【ハンドニー】：多裂筋

腹部を引き締めたまま、(ドローイン) 対側の腕・脚を上げる。
この時、体が正中位の保持を



【サイドブリッチ】：腹横筋

肘と脚で体を浮かせる。
この時、体を真っ直ぐに安定させる。



痛みをおこしやすい背骨と背骨の間が安定すれば、痛みの緩和・再発予防・姿勢保持対策に役立ちます。

各運動を 10 秒間・20 回・1 日 2 回を目安に行いましょう。

痛みが出る時は、無理をしないようにして下さい。