

からだの要！
「腰」

9、腰に刺激を

体を「支える」！ 力を「伝える」！

体の源「腰」！

腰は体の中心部に位置し、上半身と下半身とを「連結」する重要な部分です。腰という字は、月と要で構成されています。月は体を表し、要は重要な部分ということです。体の要ということで、何をするにも「腰」が中心となり体を動かします。

日常生活を快適に過ごすためには、腰を安定させて負担を掛けないようにする。そして鍛えていくことがポイントになります。普段、何気なく過ごしていますが「腰」を意識することで、より快適にそしてアクティブな生活を目指して行きましょう。

腰の動き

腰には、物を持ったり、体を曲げたり・伸ばしたり、捻ったり、中腰になったり…と、腰は動いているだけではなく、腰を動かさないように「安定・固定」させるという働きがあります。そうすることで、上半身や下半身が動きやすくなります。また、力を産み出す「源」となり、上肢や下肢など体のあらゆる部位に力を伝え、動きがスムーズに的確に動くようにコントロールすることができます。まさしく腰は、車に例えると「エンジン」ともいえます。

日常生活において、腰の周りの筋肉を鍛えるとともに、身体がスムーズに動くように日頃から刺激を入れておくことが必要です。

動かしてみましよう！

① 腰の「曲げ！」・「伸ばし！」

お腹を凹ませながらヘソを見る。お腹をしっかりと伸ばす。

② 腰の「横伸ばし！」

わき腹をしっかりと伸ばしましょう！

③ 膝上げ「ウォーキング？」

椅子に座って歩く感じを意識し、片足を上げた状態で腕を前後に動かします。

④ 膝立ち

お腹を引き締め、しっかりと姿勢を保ちましょう！

指導上のポイント

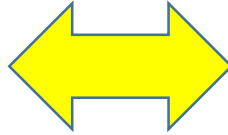
- 常にお腹を意識しながら行いましょう！
- 反動をつけないようにゆっくり行いましょう！
- 痛みのない範囲内で行いましょう！
- 使っている筋肉を意識させること！

① 腰の「曲げ！」・「伸ばし！」

ヘソをのぞき込む！



お腹をしっかり伸ばす！



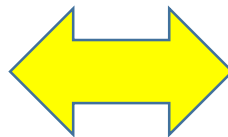
ポイント！
背骨を動かすよう
意識すること！

② 腰の「横伸ばし！」

脇に手を入れるように！



手は床に近づける！



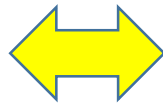
× 背中が曲がらないように！

ポイント！

- 背筋をしっかり伸ばしていきましょう！
- 左右交互に行いましょう！
- 5秒間くらい保持しましょう！



③ 膝上げ「ウォーキング？」



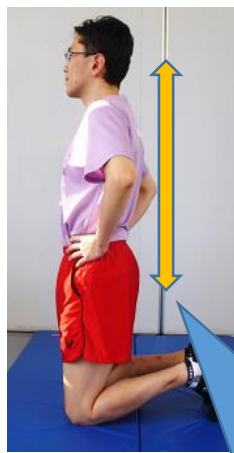
お腹を安定・固定させる！



ポイント！

- 背筋をしっかり伸ばして行いましょう！
- 笑顔で行いましょう
- 意識して大きく腕を振りましょう！

④ 膝立ち



ポイント！

- 常にお腹を意識しながら行いましょう！
- 反動をつけないようにゆっくり行いましょう！
- 痛みのない範囲で行いましょう！
- 使っている筋肉を意識させること！

背筋をしっかり伸ばすようにしましょう！

お尻に力を入れながらお腹を上を持ち上げ