

## 正しい姿勢にリセット

パソコンやスマートフォンを使用する際は、できるだけ猫背にならないよう気をつけ、正しい姿勢を保つように心掛けることが大切です。しかし、日常生活を送る中でそこまで気をつけるのはなかなか難しいものです。

そこで、たった3秒でできる「これだけ体操」をお勧めします。猫背などの悪い姿勢が続いた時に、1~2回行うだけで姿勢をリセットし、「腰痛借金」をためにくくします。正しいフォームで骨盤を前へ押し込み腰痛借金をその場で返済し、背骨のS字カーブのリセットにも効果的な「これだけ体操」を習慣化しましょう。

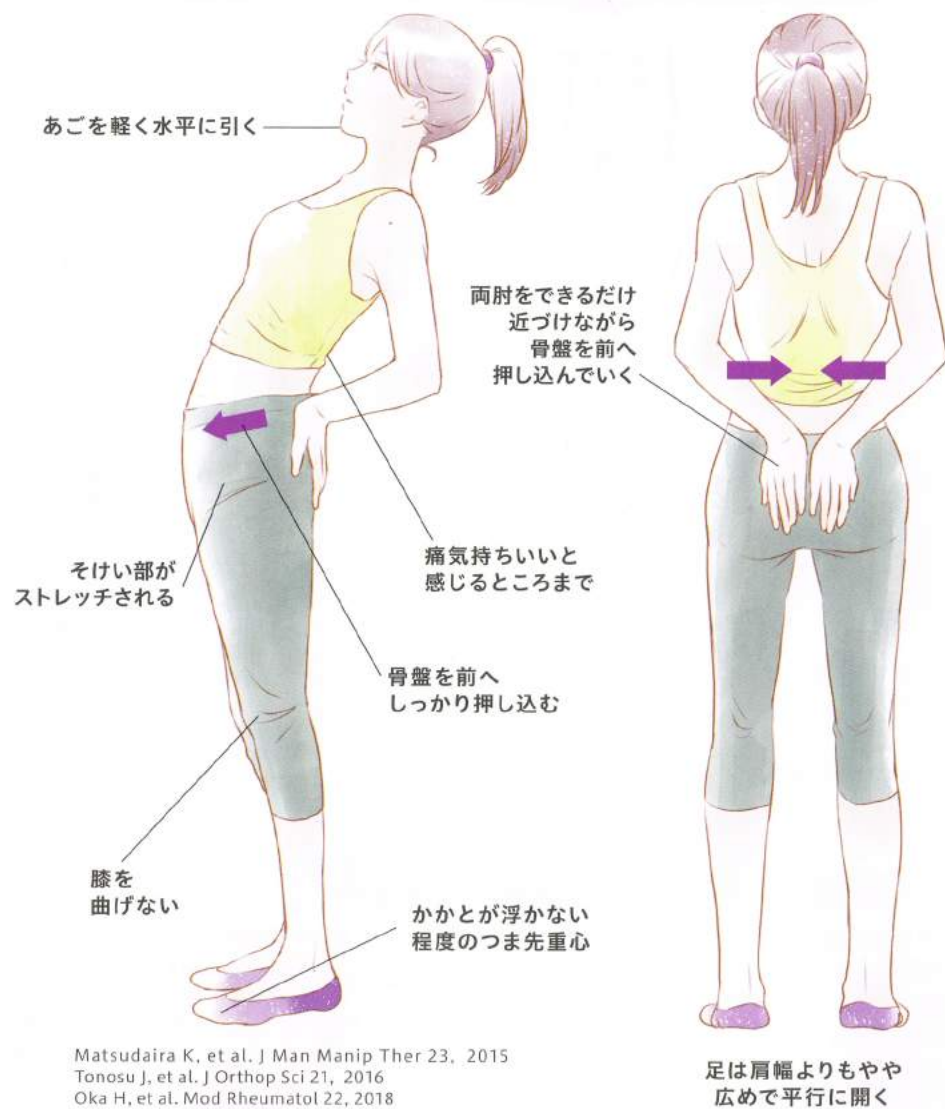
## たった3秒腰をそらす「これだけ体操」

「これだけ体操」は、骨盤をしっかり押し込み上体を反らして3秒間キープするだけの体操です。後ろにずれた椎間板の髄核を、元の正しい位置に戻すことで、凝り固まった背中の筋肉の血流を改善し、痛みを起こす物質の分泌を減らす効果があります。毎日繰り返すことで痛みへの不安や恐怖もやわらぎ、慢性的な腰痛に悩んでいる人にもおすすめです。正しいフォームで行い、猫背が続いて乱れた背骨を本来の美しいS字カーブにリセットしましょう。

1 足を肩幅よりやや広めで平行に開き、背中のベルトの位置に両手を当てます。

2 あごを軽く引き、骨盤を最大限前へ押し込み、息を吐きながら3秒間キープします。

3 息を吸いながら、ゆっくり元の状態へ戻します。



Matsudaira K, et al. J Man Manip Ther 23, 2015  
Tonosu J, et al. J Orthop Sci 21, 2016  
Oka H, et al. Mod Rheumatol 22, 2018

※松平浩先生への取材を基に作成。

考案者 松平浩 KO MATSUDAIRA

東京大学医学部附属病院22世紀医療センター  
運動器疼痛メディカルリサーチ&マネジメント講座 特任教授

1992年、順天堂大学医学部卒業後、東京大学医学部整形外科教室に入局し腰痛・腰椎グループチーフを経て、2008年、英国サウサンプトン大学疫学リサーチセンターに留学。09年、関東労災病院勤務者筋・骨格系研究センターセンター長に就任。16年4月から現職。腰痛や肩こりのリスク要因に関する研究に取り組み、体操の開発・指導にも注力。15年に放送されたNHKスペシャル「腰痛・治療革命」に出演、監修にも関わる。著書に『腰痛は脳で直す! 3秒これだけ体操』(世界文化社)、『腰痛は「動かして」治さない!』(講談社+α新書)など著書多数。18年12月には、カラー写真のムック本である『3秒から始める 腰痛体操&肩こり体操』(NHK出版)が発刊。美しい姿勢の構築をビジョンとする東大発ベンチャーであったトランクソリューション株式会社技術顧問。LINEで腰痛・肩こり体操の習慣化をサポートするsecaide(セカイデ)を主宰。

腰痛改善の鍵になる簡単ストレッチを紹介!

その場で返済!

「腰痛借金」を完済して健康になろう!

# ストレッチ「これだけ体操」®

日本で一生のうちに腰痛を経験する人の割合は、80%以上におよびます。

(松平浩ら調べの全国調査、Fujii T, Matsudaira K, 2013)

「腰痛は腰にたまる“借金”」と例える、東京大学医学部附属病院特任教授の松平浩さんに、「腰痛借金」がたまる原因や、腰痛の予防・改善のために効果的な体操などについてお聞きしました。

※これだけ体操は松平浩先生の登録商標です。

## 気がついたらたまっている?!「腰痛借金」とは

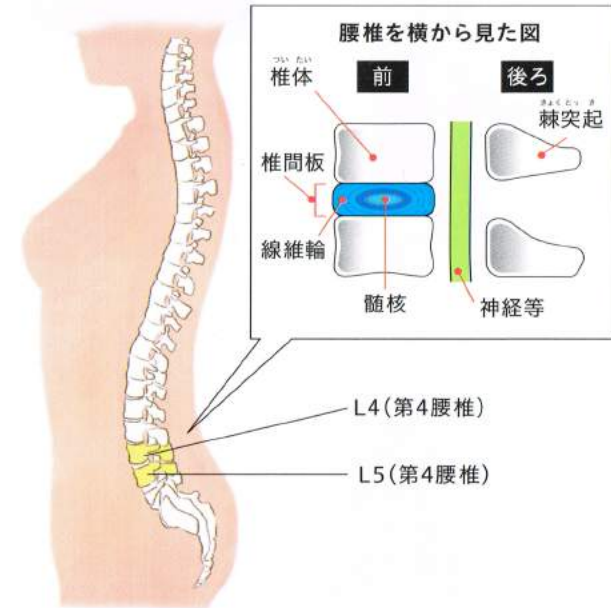
パソコンやスマートフォンを使用していると、自然と体は前かがみや、猫背になります。こうした悪い姿勢を長く続けていると、腰のまわりにある背骨に負担がかかり、腰痛を発生させる原因となります。この腰まわりに蓄積された負担のことを、「腰痛借金」と名付けています。

「腰痛借金」は、ベルトの位置に当たる第4腰椎(L4)、第5腰椎(L5)の椎間板を中心に蓄積していきます(正しい姿勢の背骨と椎間板の状態は図参照)。椎間板は、椎骨(背骨を形づくる小さな骨)と椎骨の間でクッションのような役割を担います。中央には髄核と呼ばれるゼリー状の物質があり、そのまわりを線維輪という硬い組織が年輪状に囲んでいます。

正しい姿勢では背骨はゆるやかなS字カーブを描き、椎骨と椎間板がバランスよく交互に積み重なります。しかし、猫背など悪い姿勢が続くことで、背骨のS字カーブが崩れ、椎間板に偏った負担がかかります。すると、椎間板の中の髄核が押し出され、本来の位置である中央から背中の方へとずれてしまいます。

この髄核のずれによって周囲の線維輪が傷つき、炎症の広がった状態を「ギックリ腰」と言います。髄核がずれた状態で腰に負担がかかりすぎると、線維輪から髄核が飛び出して神経を刺激し、「椎間板ヘルニア」を引き起こす原因になります。これらの症状は、「腰痛借金」が増えすぎた結果、生じるものと言えます。

## 正しい姿勢の背骨と椎間板の状態



## あなたの腰痛の状態を確認してみよう!

腰が痛い時は安静にしている方が良いと思われがちですが、「腰痛借金」を完済し、痛みのない体を保つためには適度な運動は欠かせません。しかし、深刻な病気を伴う腰痛の場合は、専門医による治療が必要となりますので、自分の腰痛の状態を確認してみましょう。

## CHECK!



A 横向きで寝ていても腰がうずくことがある  
(内科的な病気や悪い背骨の病気が原因の可能性)



B おしりから膝下まで痛みが広がる  
(ヘルニアなどによる神経痛の可能性)



C 腰をあまり反らすことができない  
・体を反らせると痛みや不快感がある  
・前屈を何回かすると痛みや不快感がある

・AまたはBに該当する場合や痛み止めを使っても強い痛みがぶり返すような時は、整形外科を受診してください。  
・Cのいずれかに該当する場合やデスクワークなどで姿勢が悪くなりやすい人は、左ページで紹介する「これだけ体操」を習慣化しましょう。