

持ち上げる時のからだの使い方をチェックしてみましょう。思わぬ負担が、腰にかかっているかもしれません。



腰を丸くして持ち上げると、腰を痛める原因になります。



できる限り腰を伸ばして持ち上げましょう。



からだから荷物が離れると、腰への負担が高まります。



床にある荷物を持ち上げる時は、できる限り荷物に近づきましょう。



持ち上げる動き、正しくできていますか？

できている人もできていない人も、あらためてこのリーフレットで、正しいからだの使い方を確認していきましょう。



日本人の多くが腰痛に苦しんでいます。その原因の一つとして、腰背部の筋力の低下と、我々の日常生活における誤った姿勢と動作をあげることができます。これらの問題を解決する最も効果的な方法が、腰背部の筋力と姿勢を改善する効果があるデッドリフトとレッグランジの習慣的な実施です。姿勢・からだの使い方に気をつけるとともに、2つの筋トレを今の生活に+10(10分多く運動する)することで、腰痛を予防・改善しましょう!



国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所 健康増進研究部長 宮地 元彦



アクティブガイドをご存知ですか？

厚生労働省が公表した『アクティブガイド』は、「+10(プラス・テン)」というメッセージを打ち出しています。日頃、元気にからだを動かしている人も、そうでない人も、今より10分多く毎日からだを動かすことで、健康へのとてもよい効果が期待できます。そのため、「①気づく!」「②始める!」「③達成する!」「④つながる!」の段階に応じた4つの取り組みを提案しています。

▲ A4判1枚(両面印刷・3つ折り)です。厚生労働省のホームページからPDFデータをダウンロードできます。

安全のために

『アクティブガイド』にも明記されているように、誤った方法でからだを動かすと思わぬ事故やけがにつながるので、注意が必要です。

- それぞれのエクササイズは、無理のない範囲で、少しずつ増やしていきましょう。
- 体調が悪い時は無理をしないようにしましょう。
- 違和感がある場合は、健康運動指導士やNSCA資格認定者など運動指導の専門家に相談しましょう。

かかりつけの運動指導者を見つけましょう。



健康日本21



健康寿命をのばそう! Smart Life Project

NPO法人NSCA ジャパン NPO法人日本健康運動指導士会

みんなで身につけよう!

正しいからだの使い方シリーズ②

美しい姿勢で持ち上げよう!

—デッドリフト レッグランジ—



プラス・テン +10で健康寿命をのばしましょう!

今より10分多く毎日からだを動かす(+10する)だけで、メタボや生活習慣病、ロコモ、うつ、認知症などになるリスクを下げるすることができます。

日常生活のさまざまな場面で、「持ち上げる動き」をしています。あなたはこの動き、ちゃんとできていますか？腰、膝、足首に負担のかからない姿勢と筋力を身につけて、+10につなげましょう。

NPO法人NSCA ジャパン NPO法人日本健康運動指導士会

重たいものを持ち上げる時は、しっかりと!

軽々持ち上げる姿は美しい!

デモンストレーションの動画をご覧いただけます。QRコードリーダーをご利用ください。→



荷物に近づいて立ちます

背すじを伸ばし、おじぎをしながら膝を曲げます

さらに深く膝を曲げて荷物をつかみます

「くっ!」がポイント!

荷物をつかんだら、腰を落として背すじを伸ばします! (くっ!)

荷物をからだから離さないようにして立ち上がります

しっかり腰を伸ばします

軽いものでも油断せず!

背すじを伸ばして立ちます

背すじを伸ばし、おじぎをしながら一歩踏み出します

さらに深く膝を曲げて書類をつかみます

「スッ!」がポイント!

書類をつかんだら、腰を落として背すじを伸ばします! (スッ!)

からだを起しながら、脚を伸ばします

最後は両脚を揃えて立ちます

美しく持ち上げることができるからだを保つために

姿勢を保つためのエクササイズ

背すじはピン!

身近にあるおもり(ペットボトル等でもOK)を持ってください。

背すじを伸ばしたまま、おじぎ。

「くっ!」がポイント!

背すじピンをキープし続けます。

息を吐きながら、ゆっくり戻りましょう。

そのまま、からだを前に倒していき、無理のないところで、ひと息止めます。

もも裏を伸ばすストレッチ ポイント 腰を伸ばしたまま行いましょう!

膝を曲げてセット!

前に出した脚のもも裏が少し伸びればOK!

ゆっくり膝を伸ばしましょう! 膝は伸ばし切らなくてもOK!

腰部(椎間板)にかかる力

背中が丸まっていると、椎間板の前側に、より強い負担がかかります。腰への負担は、約1.6倍にもなってしまいます!