

# たった3秒で腰痛をやりすごそう！

作業前、途中、作業後などに一日1回だけでも



「腰痛予防マニュアル」 「これだけ体操」

イタ気持ちいい  
で、3秒キープ

## これだけ体操® ※



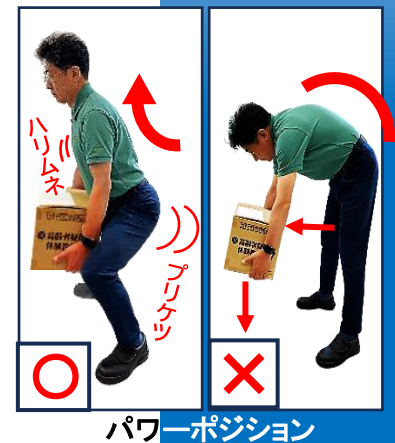
腰をしっかり反らして 髓核のずれを戻すイメージ



痛みがお尻から  
太もも以下に響く  
場合は中止！  
整形外科医にご相  
談ください。

### 腰痛予防の新常識ポイント

- ①腰痛になっても、できるだけ動く！ **NEW!**
- ②意識を集中して、パワーポジションで！
- ③腰痛もストレス反応！（脳の機能障害） **NEW!**  
ストレス対策して楽観が緩和への近道！



※「これだけ体操®」は、元東京大学医学部附属病院特任教授  
松平浩医学博士（現在 TMBC 院長）が提唱した腰痛の予防体操です。



これだけ体操®を作業前に実践する方法に加え、インナーマッスルの強化とハムストリングを  
しなやかにする方法があります。

インナーマッスル（腹横筋と多裂筋）の強化と、太ももの裏の筋肉（ハムストリング）の柔軟性  
を高めることは、腰痛および腰椎椎間板ヘルニアの予防として、確実に役立つでしょう。

## アームレッグレイズのやり方

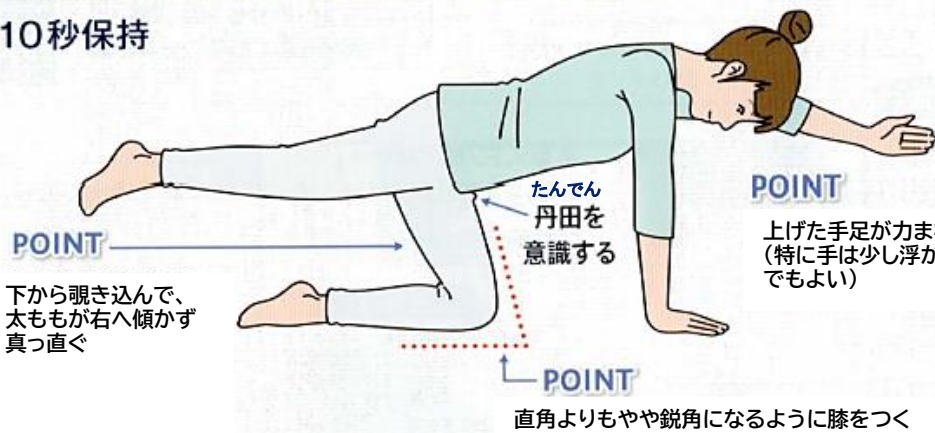
腰の安定に役立つインナーマッスルの活性化を目的とした体操です。

- ① よつんばいになり
- ② 足を力まず上げ
- ③ 余裕があったら逆の手も力まず低めに上げる
- ④ 10秒保持

### プログラムの目安

左右10秒間ずつ×3回  
=1セット。  
1日1セットでOK!

※慣れてきたら、20秒間まで  
延ばしてみよう！  
※不安定な方を優先して行う



腰痛ケア.COM  
レッグレイズ

## 美ポジウォーク

### アップライトを意識して歩く

肋から上を引き上げ丹田を意識、  
肩および背中中の無駄な力は抜けて  
いる(アップライトの姿勢)

腕は無理に力を入れず、  
あとから自然についてくる  
イメージ

ぼし  
最後は拇趾から  
蹴るイメージ

耳と肩のラインは  
一直線

上から意図で吊られたイメージ

視線は100m先  
遠くを意識

たんでん  
丹田を意識

あばら  
脚は肋から下と  
イメージ

かかと  
踵からつく

一本の線をちょうど  
挟むイメージ

つま先はほんの  
ちよつとだけ  
外向き

“美ポジ® (Bipoji)”とは、身体に優しい最適な姿勢 = Beautiful Body Balance Position を略した言葉です。