

腰痛がひどい…

体の歪みが気になる！

雨の日でも運動したい!!

そんなんあなたに

健 康 体 操 教 室

～骨盤を整えるストレッチ体操編～

昨年「広報いしおか」で取り上げ、好評だった「健康体操教室」。

今回は、多くの人が悩む腰痛や体の歪み対策に特化した「骨盤を整えるストレッチ体操編」を取り上げます。

健康体操教室は、市民の皆さん的心身の健康維持・増進を目的として、定期的に開催されています。

雨の日も室内でできる健康体操で、ココロもカラダもリフレッシュしませんか？

※体操時は、ご自身の体調に応じて無理せぬで行ってください。

閑石岡保健センター TEL 24-1386

八郷保健センター TEL 43-6655



## 左右の骨盤に体重を乗せる

### 体操の注意点

- 反動はつけない
- 呼吸は止めずに一定のリズムで行う
- 伸ばしている部位や使っている部位を意識する
- 痛いときは無理をしない



①両足を曲げて真横に開き、股関節を開く。



②右の座骨に体重を乗せる。  
※痛みを感じたらやめましょう。



③左の座骨に体重を乗せる。  
※体のバランスが悪いと倒れてしまうので注意しましょう。

## 座骨で○を描く

1



2



①両足を曲げて真横に開き、股関節を開く。そのままゆっくり座骨を回す。

②お尻で○を描くようなイメージで反対方向にも回す。

## 座りながら前進・後退する

1



2



両足の裏と裏を合わせたら、左右の座骨に交互に体重を乗せ、体をゆっくり揺らしながら前進する。前進が終わったら、後退もやってみましょう。

### 日本人の8割以上が一生に一度は経験する!? 辛い腰痛

腰痛の主な原因としては

- ①動作要因（重いものを持ち上げる、長時間同じ姿勢を続けるなど）
  - ②環境要因（作業場所が狭い、長時間寒冷にさらされるなど）
  - ③個人的要因（加齢、基礎疾患など）
- が挙げられます。

その他にもストレスに伴う脳の機能障害なども影響していると言われています。

腰痛には病気が隠れていることもあります  
が、腰痛の改善には日頃の健康管理が重要  
となってきます。

参考) 厚生労働省（令和2年8月）  
「今日の腰痛予防対策マニュアル」

## お尻で歩く

1



2



足を真っすぐ伸ばし、手を大きく振りながら上半身の力を加えて、座骨で歩く。  
前進が終わったら一度、前に体を倒して息を吐く。できるようなら後退もやってみましょう。

## 手足を高く上げて揺らす



仰向けになって両手両足を高く上げ、30秒から1分間くらい手足をぶらぶらと揺らす。  
身体全体のむくみを解消します。

### 健康体操教室ってどんな場所？

特定保健指導コース、ヨガコース、筋トレコース、ストレッチコースなど、その人の体力・年齢に応じたコースがあります。

腰痛がある人や、足が不自由な人でも参加しやすい体操を実施しており、参加者からは「体の痛みが改善した」「体力がついた」「つまづくことや転ぶことが減った」などの感想が上がっています。



▲令和6年度ヨガコースの様子

### 骨盤を整えるストレッチは良いことづくめ!!

骨盤を整えるメリットは、姿勢が良くなる、腰痛や肩こりが改善する、冷えやむくみ、便秘解消に役立つなど数多くあります。

また、腰痛改善のためには、十分な睡眠、

禁煙、入浴による保温、バランスの取れた食事などによる健康保持が必要とされています。  
参考) 厚生労働省ホームページ

「腰痛予防対策」

## 横になって足を引き寄せ腕を伸ばす



右ひざを曲げて右手で胸に引き寄せる。呼吸は止めず、息を吐きながら左手を上げて床につける。そのまま5秒間キープ。終わったら反対の手足もやってみましょう。

## 横になって体をねじる



左手で右ひざを反対側に倒す。倒したら右手を横に伸ばす。そのまま5秒間キープ。終わったら反対の手足もやってみましょう。

こ こ ま で 健 康 体 操 教 室 を 体 験 し た 人 へ

石岡市公式YouTubeでは、今回ご紹介した体操を含む「骨盤を整えるストレッチ体操 石岡市健康体操教室」を配信しています▶



自宅でもっと  
チャレンジ  
したい

健康体操教室  
に参加したい

保健センターでは、皆さんに参加しやすい体操を実施しています。

コースによって対象年齢が異なりますので、詳しくは市ホームページをご覧ください▶



石岡保健センター Tel 24-1386

八郷保健センター Tel 43-6655