

# I S C 通信

2025 冬号

2025/1月発行 Vol.41



昨年元日に発生した能登半島地震から早1年。皆様どのようなお気持ちで新年を迎えられたでしょうか。今年1年が皆様にとってより良い年となりますように…。今年も、どうぞよろしくお願ひいたします。



## ～ストップ！ザ腰痛～

TOPIC

### 姿勢を意識して腰痛予防！

国民の80%が、一生に一度は「腰の痛み」を経験するといわれています。腰痛は、からだの訴えとしては、男性では最も多く、女性では2番目に多くあがっています。痛みの種類としては二つあり、原因のはっきりしている「**特異的腰痛**」と、原因のはっきりしない「**非特異的腰痛**」があります。腰痛の約85%が「非特異的腰痛」と言われており、心理的ストレスによるものや、仕事や家事、日頃の姿勢により腰へ負担をかけ続けることによるものなどがありますので、原因となることを少しでも回避、改善していくことが重要です！



#### そもそも良い姿勢とは・・・

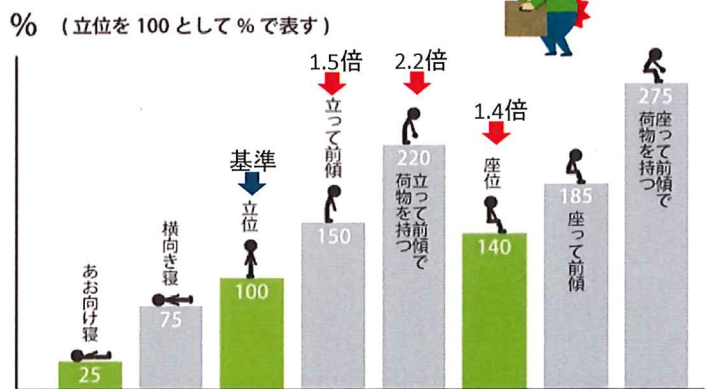
良い姿勢とは、横から見て背骨(脊椎)の自然なS字形のカーブが維持された姿勢です。首(頸椎)で前彎し、胸(胸椎)で後彎、そして腰(腰椎)で前彎するという、脊椎の生理的彎曲がごく自然に維持されている姿勢です。このように、脊椎がS字にカーブしていることで、体を柔軟に動かしたり、運動による衝撃や筋肉への負担を緩和するなど、立っている姿勢のバランスを正常に保つことができるのです。このS字カーブが崩れる原因としては、筋力の低下(運動不足や加齢など)や、日常のクセや習慣、ストレスなど心理的要因(気分の落ち込みで胸をふさぐなど)があげられます。



### POINT 1 姿勢や動作に注意！

脊椎は椎骨と椎間板が連なっていますが、椎間板は非常に弾力性のある構造をしており、椎体と椎体の間にあるクッションの働きをしています。私たちが立っていても寝ていても、椎間板には常にある程度の圧力がかかっています。

右の図は様々な姿勢における腰椎椎間板の内圧を測定したものです。これによると、立位姿勢の内圧を基準にして、立って前傾すると1.5倍、その状態で荷物を持つと2.2倍、また座位では1.4倍、座位の前傾ではさらに負荷がかかることになり、これらの動作時にいかに姿勢に気をつけるかが、腰痛予防に重要なことがわかります。



姿勢と椎間板の内圧 (腰の負担) の関係  
出典：Nachemson, 1976

#### 椅子に座るときの姿勢

- ①前かがみにならず、背筋を伸ばす
  - ②お尻を背もたれに密着させる
  - ③長時間同じ姿勢をしない
- ▲椅子が高い場合は足台を置いて調整しましょう



#### 重い物の持ち方

- ①腰を曲げずにしゃがむ
- ②膝を曲げる
- ③できるだけ物に近づく

長時間のデスクワークなどで、体がこわばった状態や、猫背やスマホ首(緩やかな首の曲線がまっすぐになった状態)などの姿勢の悪さも、腰痛の原因になります。

**日常生活において正しい姿勢、動作を心がける必要があります。**

## POINT 2 運動で腰痛予防

“腰に負担のかからない体づくり”のために取り入れたい運動をご紹介します！柔軟性と筋力強化の組み合わせを習慣化していけると良いですね☆

### 腰・背中中の柔軟運動

《8～10回》



背中を丸め、おへそをのぞき込むようにします。



お尻の位置を変えないようにゆっくりと腰をそらします。

### 腹筋の強化

《10～15回》



両手を頭に添えます。



上体を起こしながら右手で左膝、左手で右膝を交互にタッチします。

### 体幹の安定

《5秒間×左右各5回》



片手と対側の片脚を持ち上げて静止する。左右交互に繰り返します。

### 腰・背中中の柔軟

《20～30秒》



両手は前に伸ばし、お尻をかかとに近づけます。

### 臀部の強化

《10～15回》



お尻を持ち上げゆっくりと下します。

### 腰・お尻の柔軟

《20～30秒》



片方の脚は膝を立て、もう片方は胸に引き寄せます。

☆ウォーキングや水泳、自転車こぎなどの**有酸素運動**も、血流を促進し、筋肉の緊張を和らげることで腰痛を軽減する効果があるとされています。

長い時間、有酸素運動をする際には、自転車こぎとウォーキングに分けたり、途中でストレッチを入れるなど、長時間同じ姿勢、動作にならないようにすることもおすすめです。



「腰椎椎間板ヘルニア」「脊柱管狭窄症」の方や、現在痛みが激しい方は、まずは医師にご相談ください。

## 初めてでも、お久しぶりの方も ISCレッスン・スクールで自分磨きしませんか？

能登半島地震の避難所開設に伴い休止していた、マルチパーパスでのISCレッスン、サブアリーナでのISCスクールが再開しました！この機会にISCレッスン・スクールで自分磨きしてみませんか？

### LESSON 気軽に始められるISCレッスン

#### 多様なプログラム

- ・ヨガ&ストレッチ系
- ・エアロビクス・ダンス系
- ・トレーニング系
- ・コンディショニング系
- ・格闘技系
- ・プール系

#### ご自身にあった参加スタイル

- ・チケットで1回ずつの参加
- ・フリーパスでいつでも自由に参加

レッスン1回参加  
500～730円

※料金はレッスンにより異なります

30日フリーパス  
4,950円

### SCHOOL 世代を超えて幅広く利用できるISCスクール

#### 一般スクール

運動初心者から上級者まで生涯楽しめる「仲間づくり」「健康づくり」におすすめです。

#### ジュニアスクール

個性を豊かに伸ばせるようなカリキュラムで、子どもの運動能力を高めていきます。

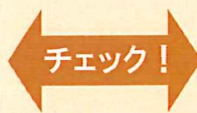


ボディパンプ

様々なレッスン・スクールがございます。  
詳細は当センターのHPやInstagramをチェック！



ホームページ



Instagram



元気アップ塾