

腰痛

取扱説明書

品番: KYRH-043

保管用



2023年7月20日放送

- いつでも見られるところに大切に保管し、必要なときにお読みください。

長引く・繰り返す腰痛…

原因は腰だけにあらず！？

重要な胸・股関節・脳の役割

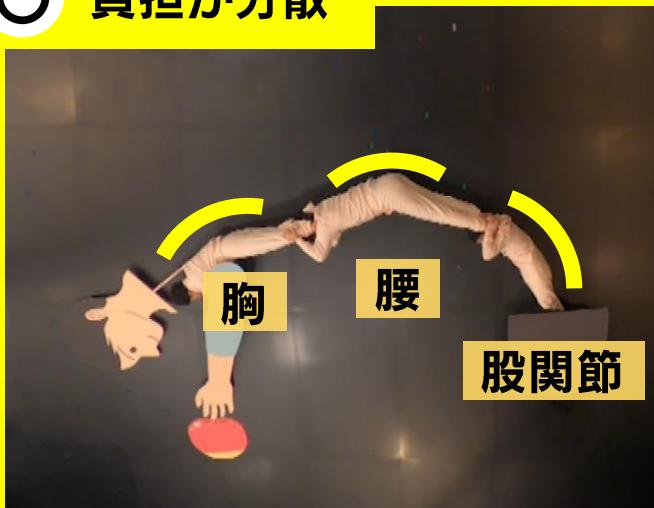
現代的な生活が腰痛につながっている可能性が！

胸・腰・股関節を動かす筋肉たちが連携しバランス良く動けば、腰への負担が分散し、腰痛にはなりにくいと考えられています。

しかし、長時間のデスクワークや運動不足により、胸や股関節を動かすための筋肉が硬くなったり、弱まったりするなどして、うまくコントロールできなくなることがあります。

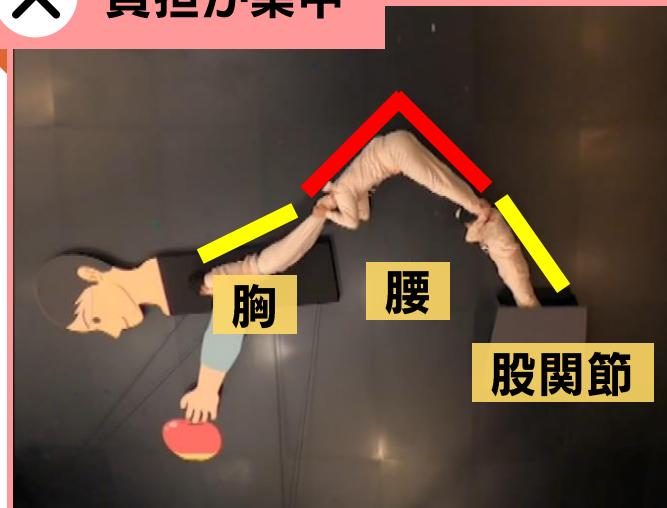
胸と股関節が動かない分、腰に負担が集中してしまうのです。

○ 負担が分散



バランスのとれた動き

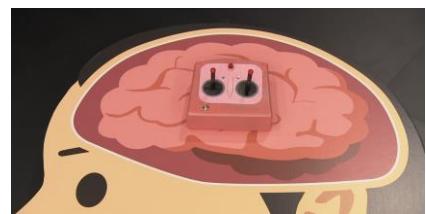
✗ 負担が集中



バランスの崩れた動き

腰に負担のかかる動きのクセ 原因は脳！？

腰よりも先に胸などが動くことが何度も重なると、筋肉や椎間板、神経を痛めて腰痛になってしまうことがあります。



力ギは、筋肉を動かす信号を出す司令塔の役割を果たす「脳」。脳から、筋肉を正しく動かす信号が出せず、「腰に負担のかかる動きのクセ」がついている可能性があるのです。

世界が注目する腰痛改善メソッド モーターコントロールエクササイズ

ポイント 正しい動きを繰り返して脳を教育！

運動療法のひとつであるモーターコントロールエクササイズは、体だけでなく脳にも働きかけることが特徴です。

モーターコントロールエクササイズでは、
腰は動かさず、胸と股関節をしっかりと動かす
 ように指導されます。



こうした動きを繰り返すことで、
 脳が腰にちゃんと準備をするように指令が出せるようになり、
胸・腰・股関節が連携して動く
「腰に負担のかからない動き」
 を手に入れることができます。

さまざまな腰痛の中でも、

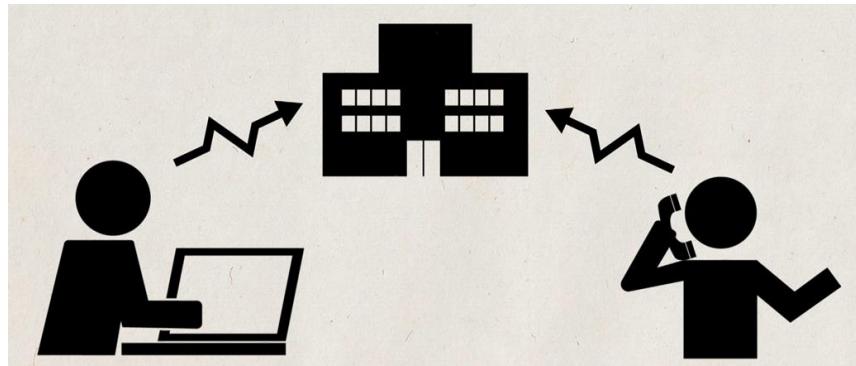
- ・ 3ヶ月以上症状が続く慢性腰痛に悩んでいる方
- ・ 年に何度もぎっくり腰を繰り返している方

に対して有効だとされています。

モーターコントロールエクササイズを試したいと思ったら…

ステップ①

理学療法士がリハビリを行う整形外科を探す



ステップ②

自分の腰痛の原因が何なのかを相談

腰痛に有効な運動療法には、筋力トレーニングやストレッチ、有酸素運動などもあります。自分に合った方法が何なのかを知りましょう。



ステップ③

自分に合った方法を専門家の指導のもとで実践

モーターコントロールエクササイズが合っていると
医師や理学療法士が判断したら、
正しいやり方を指導してくれるはずです。

⚠ 注意事項

間違ったやり方だと逆に腰を痛める可能性があります。
自己流で行うのはやめてください。

慢性腰痛の治療法 認知行動療法について

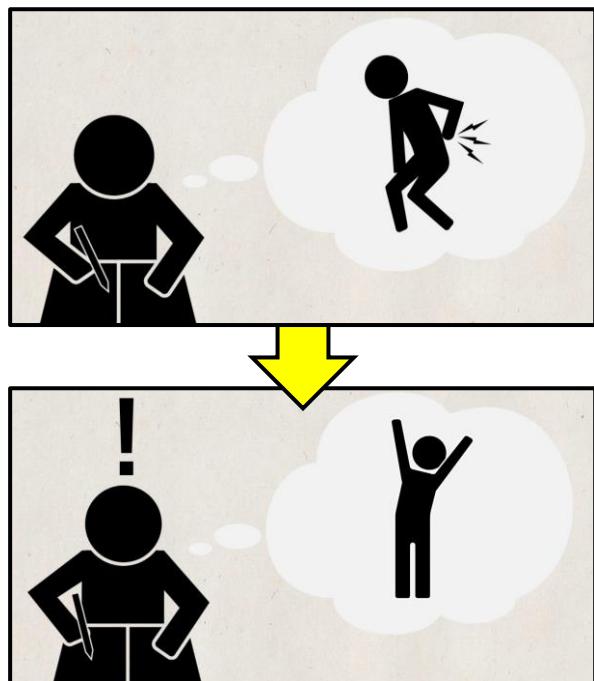
慢性腰痛の原因にはストレスなどによる心因性のものがあり、
こうした心因性の慢性腰痛には、
「認知行動療法」と呼ばれる治療法も推奨されています。

心因性の腰痛の原因は、
脳の痛みを感じる部位の不具合が原因だと考えられています。

認知行動療法では…

日記をつけるなどして
**腰の痛みの少ない動作や
タイミングを見つけます。**

そして、痛みを気にせずに
できることを増やしていく、
自信をつけることによって、
**脳の痛みを和らげる部位の
活性化を目指す治療です。**



- ・痛みの専門外来
- ・公認心理師や臨床心理士のいる医療機関

で治療を受けることが可能です。

腰痛の原因や対策はさまざまです。
自分だけでは判断しにくいので、
まずは医療機関で
医師に相談してみてください。



**専門家監修 自宅でできる！
モターコントロールエクササイズ7選**

1日1セット 5回ずつを
目安に行ってみてください。
(左右の動きがある場合はそれぞれ5回)
週3日以上続けると4週間ほどで
腰痛改善の効果が期待できます。



※1度に全てのエクササイズをやる必要はありません。朝に前半4つ、
夜に後半3つをやったり、1つずつ分けて行ってもかまいません。

⚠️ 試す前に必ずお読みください

- ・脊柱管狭さく症や骨粗しょう症などを治療中の方は
試す前に必ず医師に相談してください。
- ・エクササイズ中に体の痛みなどを感じた場合は
すぐに中止し、医師に相談してください。

股関節編 (4種)

6ページへ

胸 編 (3種)

10ページへ



監修：整形外科医 武田淳也さん

「モタコンエクササイズ」という
親しみやすい略称にして患者さんに伝え
治療にあたっています。

股関節編

エクササイズ① レッグリフト

● 始めるときの姿勢

- ・膝を曲げ 両足はこぶしひつ分あけてあおむけに寝る
- ・両方の手のひらは腰の裏側に差し込む



● 動かし方

①息を吸いながら 股関節を軸にゆっくりと足を上げる
太ももは床と垂直 すねは平行になるように！

②息を吐きながら ゆっくりと下ろす



● 左右交互に5回×1セット

👉 ポイント

腰の裏側に置いた手にかかる力が変化しないように注意！
股関節を動かすときに腰が一緒に曲がったり
反ってしまっている可能性があります

⚠️ 体の痛みなどを感じた場合はすぐに中止し医師に相談してください

股関節編

エクササイズ② ヒップローテーション

● 始めるときの姿勢

- ・膝を曲げ 両足はこぶしひつ分あけてあおむけに寝る
- ・両方の手のひらは腰の裏側に差し込む



● 動かし方

①息を吐きながら

手にかかる力が変わらない範囲で足を外側へ開く

②息を吸いながら もとに戻す



●左右交互に5回×1セット

ポイント

動かしていないほうの
膝の位置が
変わらないように注意！

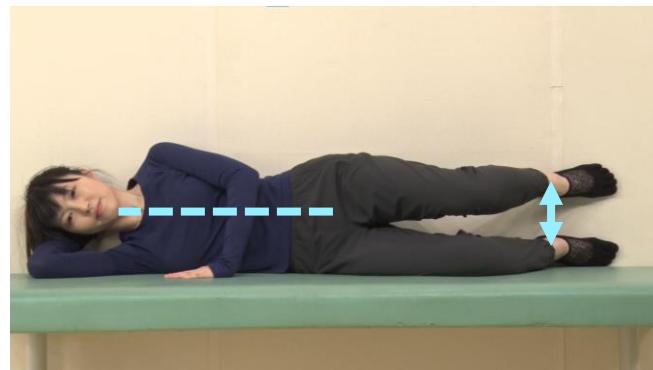


⚠ 体の痛みなどを感じた場合はすぐに中止し医師に相談してください

サイドラインレッグキック プレパレーション

● 始めるときの姿勢

- ・背中を壁につけ 膝を曲げて横向きに寝る
- ・おなかにぎゅっと力を入れて
手のひら1枚分 床と脇腹の間に隙間をつくる
- ・下の腕は枕のようにして背骨の延長線上に頭がくるよう支える
- ・片足全体をこぶしひつ分浮かせる



● 動かし方

- ①息を吸いながら 太ももが壁と垂直になるまで動かす
- ②息を吐きながら もとの位置まで戻す



● 左右それぞれ5回×1セット

ポイント

- ・動かす方の足は常に地面と平行な位置をキープ！
- ・足を動かすとき 腰を曲げたり反らさないように注意！

⚠ 体の痛みなどを感じた場合はすぐに中止し医師に相談してください

股関節編

エクササイズ④ スタンディングレッグキック

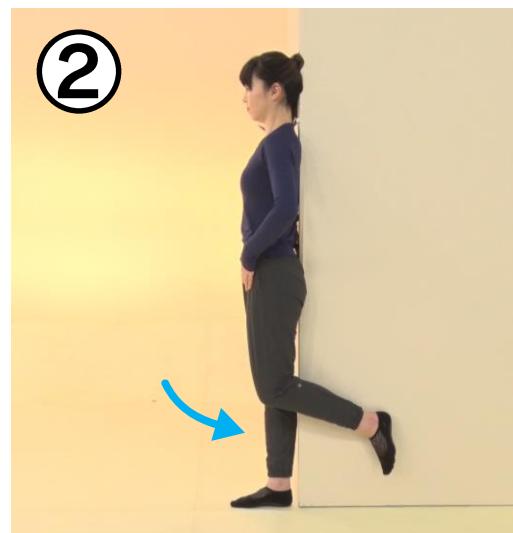
● 始めるときの姿勢

- ・壁の角やドアなどに頭・胸・お尻・片足のかかとをつける
- ・壁側の手は腰の裏側に入れる



● 動かし方

- ①息を吸いながら 股関節を軸に足を前へ
- ②息を吐きながら 後ろへ動かす



●左右それぞれ5回×1セット

ポイント

腰の裏側に入れた手で
腰が動いていないかチェックしながら行おう！

⚠ 体の痛みなどを感じた場合はすぐに中止し医師に相談してください

胸編

エクササイズ⑤ スパンツイスト

● 始めるときの姿勢

- ・いすやベッドなどに浅く座り 背筋がピンと伸びた状態をつくる
- ・両手をあげ 地面と平行にする



● 動かし方

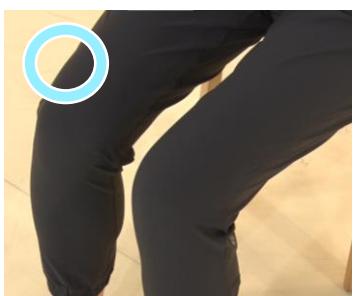
- ①おへそは正面に向けたまま胸を回していく
目線は（回していくほうの）手の先を見るようにする
- ②反対側へ胸を回していく



● 左右交互に5回×1セット

ポイント

両ひざの位置がずれると
腰を動かしている可能性が…
ペットボトルやタオルを
挟んでチェックしよう！



⚠ 体の痛みなどを感じた場合はすぐに中止し医師に相談してください

胸編

エクササイズ⑥ マーメイド

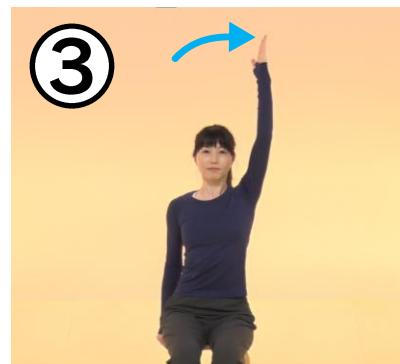
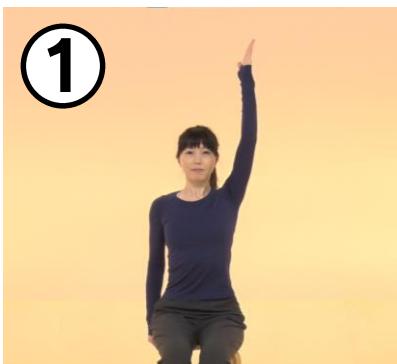
● 始めるときの姿勢

- ・いすやベッドなどに浅く座り
背筋がピンと伸びた状態をつくる



● 動かし方

- ①息を吸いながら 片方の腕をまっすぐ上へ伸ばす
- ②息を吐きながら 指先で大きな弧を描いて胸を横に倒す
- ③1度しっかり息を吸い 吐きながら戻す



●左右交互に5回×1セット

👉 ポイント

- ・倒す方の脇腹がつぶれないよう脇腹の間隔を確かめながら行おう！
- ・体全体が左右に傾かないよう
お尻にかかる力が偏っていないかバランスを確かめながら行おう！



⚠️ 体の痛みなどを感じた場合はすぐに中止し医師に相談してください

胸編

エクササイズ⑦ スワン

● 始めるときの姿勢

- ・うつ伏せに寝た状態で
手のひらを床につけ
肘を天井に向ける



● 動かし方

- ①息を吐きながら 手で軽く床を押し
胸を前へ押し出すように持ち上げる
うつ骨の下の部分は床から離れない範囲で反らす
- ②1度息を吸い 吐きながらもとに戻す



● 5回×1セット

POINT

首を反らさないように行おう！
目線は胸を反らす動きに合わせて手前から遠くへと
動かすイメージを持つとよい！

⚠ 体の痛みなどを感じた場合はすぐに中止し医師に相談してください

保シヨー書

品名 腰痛のトリセツ (KYRH-043)

保シヨー期間

次のトリセツができるまで

お客様名

ロバート 枝山 首次

保シヨーいただけますか?

家でエクササイズ
やうすく3つで見つかり.

間の体とトコロ
似てると感じ.

あしたが変わるトリセツショ-



保シヨー書

品名 腰痛のトリセツ (KYRH-043)

保シヨー期間

次のトリセツができるまで

お客様名

森三中 黒沢かずこ

保シヨーいただけますか?

いい

仲良く

トリオズ

森
か
ず
こ

ガッハラう!

あしたが変わるトリセツショ一

