

~やわらかく、しなやかな身体をつくるプチツール~

ストレッチ 無料小冊子 PDF版

## 『腰に効くストレッチ』

“からだ”と“こころ”を解きほぐす整体院  
整体院 プルミエイル整健堂

この度は、「ストレッチ無料小冊子 PDF版」をご利用いただきありがとうございます。

このPDF版は、当院のホームページに掲載しております。「こんなときこのストレッチ」をPDF用に編集したものです。

プリントアウトして手元に置いていただき、ちょっとした参考書としてお使いいただければ幸いです。内容的にまだまだ少ないものですが、今後ボリュームアップできるよう勉強して参ります。

また、これ以外にも、首、肩に効くストレッチ、バランスボールなどの小冊子もございます。ご自由にダウンロードしていただいて構いません。

少しでもみなさまのお役に立てることを願っております。

お願い

この小冊子でご紹介するストレッチについて、必ずご無理のないよう安全に配慮して行ってください。実施においては、個人の責任のもと行うようにしてください。  
万が一、不利益が生じた場合、当方では責任を負いかねます。

プルミエール整健堂  
大久保 友杜矢

～ 腰に効くストレッチの紹介 ～

腰の横、お腹の横を伸ばす

お尻と太ももの外側を伸ばす

腰周りのストレッチ(朝起きるのがつらい方に効果的)

腰周りのストレッチ(イスを利用するパターン)

お尻の筋肉を伸ばす (腰を後ろに反ると痛む人に効果的)

お尻の筋肉を伸ばす

お尻の筋肉を伸ばす

お尻～太ももの裏を伸ばす(腰を後ろに反ると痛む人に効果的)

太ももの裏を伸ばす (前にかがむと痛む人に効果的)

太ももの裏を伸ばす (前にかがむと痛む人に効果的)

太ももの裏を伸ばす (椅子を利用するパターン)

お腹(腸腰筋:ちょうようきん)～太ももの前を伸ばす

(腰を後ろに反ると痛む人に効果的)

お腹(腸腰筋:ちょうようきん)～太ももの前を伸ばす

(イスを利用するパターン)

腰の横(側腹部)を伸ばす

## 腰の横、お腹の横を伸ばす



- ・壁または柱を利用します。
- ・手を壁につけます。

・次に足の位置ですが、壁に近い側の足を斜め後ろへ、遠い側は前に持ってきます。写真のように交差します。

・もう一方の手で腰を壁に向かって押していきます。このとき足の位置は動かさないようにしましょう。

(ポイント)

・しっかり伸ばしていきたい場合は、壁についた手の位置を上の方にずらしていくと伸ばすことができます。

---

## お尻と太ももの外側を伸ばす



- ・座った状態から両足を 90 度 (= 両ひざの角度が 90 度) に曲げて前後に開きます。  
( 片方は太ももの外側を床につけ、もう片方は太ももの内側を床につける状態。 )
- ・上半身をゆっくりと前に倒していきます。

(ポイント)

- ・上半身を倒す角度で伸び具合が違ってきます。
- ・正面以外にも左右斜め前方に倒してみてください。ご自身で効くポイントを見つけながら行ってください。
- ・ひざを曲げるのがつらい、負担がかかる人は無理しないように。

## 腰周りのストレッチ（朝起きるのがつらい方に効果的）



- ・仰向けに寝ます。
- ・ひざを垂直に立てて左右にゆっくり倒します。
- ・できるだけ肩は動かさないようにしましょう。
- ・右側の写真は片足だけ倒して行う方法です。参考にしてみてください。

（ポイント）

- ・ねじりを少し強くする時は、顔の向きをねじる側と逆に向けてみましょう。
- ・朝起きると腰がだるい人は起きる前にこれをゆっくり行くと起きやすくなります。

---

## 腰周りのストレッチ（イスを利用するパターン）



- ・椅子に腰を掛け、両脚が動かないように手で椅子のふちをつかみロックします。
- ・ゆっくり上体をひねります。このとき、もう方の腕で椅子の背もたれを持ちひねりをサポートするとしっかり伸ばすことができます。

（ポイント）

- ・背すじはまっすぐ、前に倒したり、後ろに反ったりしないようにしましょう。
- ・息を吐きながらゆっくりひねっていきましょう。

このストレッチは、デスクワーク中心の方にオススメです。作業の合間にこのストレッチをして、身体の力を抜きリラックスしてください。

## お尻の筋肉を伸ばす (腰を後ろに反ると痛む人に効果的)



- ・写真のように両ひざを抱えます。
- ・ひざを胸に近づけてくるようにします。
- ・じわ～っとお尻が伸びる感じがします。

(ポイント)

- ・ひざが曲がりにくい、腰が曲げにくい方は、太ももの裏に手を当ててお腹に近づけるようにしてください。

---

## お尻の筋肉を伸ばす



- ・片方の脚を地面に、もう片方は自分の身体(胸側)に密着させるように引き付けます。
- ・ひざ辺りを両手で抱え胸に引き付けるようにします。
- ・じんわりお尻が伸びてくるのが分かります。

---

## お尻の筋肉を伸ばす



- ・お尻をしっかり伸ばしたい人向けのストレッチです。
- ・伸ばしたい側の脚を、ひざを曲げた状態で身体に寄せ、もう片方の脚で固定します。
- ・固定した脚のひざ辺りを両手で組み、ゆっくり手前に引いてきます。

(ポイント)

- ・両手で組んだ方のひざを自分の胸の方に近づけるようにしましょう。
- ・無理やり力いっぱい引くと無理な力が入ってしまい、ストレッチできません。

## お尻～太ももの裏を伸ばす（腰を後ろに反ると痛む人に効果的）



- ・片側の足だけ抱えます。もう片方はまっすぐ伸ばす。
- ・抱えたひざを胸に近づけるようにします。

（ポイント）

- ・お腹の中の筋肉（腸陽筋：ちょうようきん）が固い人は、まっすぐ伸ばしている方の足が曲がってきます。（床より浮いてきます。）
- この場合、「お腹～太ももの前を伸ばす または 」を行きましょう。
- 

## 太ももの裏を伸ばす（前にかがむと痛む人に効果的）



- ・仰向けに寝ます。
- ・写真のように片方の手で反対側の足首を持ちます。
- ・ゆっくりと足を手前に引きつけてきます。
- ・伸びにくい方は、ふくらはぎの辺りを支えると少し楽です。

## 太ももの裏を伸ばす （前にかがむと痛む人に効果的）



- ・伸ばす側の足をまっすぐにします。
- ・片方の足は内側に曲げます。
- ・そのまま上半身をゆっくり倒していきます。胸を太ももまたはひざへ近づけるような感じで行います。

(ポイント)

- ・背中が丸まらないように。
- ・できるだけひざが曲がらないようにしましょう。
- ・きつい場合は少しひざを曲げて自分のやりやすい感覚で行ってください。

---

## 太ももの裏を伸ばす （椅子を利用するパターン）



- ・伸ばす側の脚を椅子に乗せます。
- ・ひざの少し手前を両手で支持します。
- ・そのまま上半身をゆっくり前に倒していきます。

(ポイント)

・上半身の倒す角度によって伸びる感覚が違ってきます。ご自身で一番いいポイントを見つけながら行ってください。

- ・このストレッチでは、ひざ関節に逆の動きをするような力がかかります。ひざの真上からぐっと力を加えて伸ばそうとすると、ひざの裏が痛くなりますので、両手で強く押し伸ばすようなことはしないようにしましょう。

## お腹（腸腰筋：ちょうようきん）～太ももの前を伸ばす

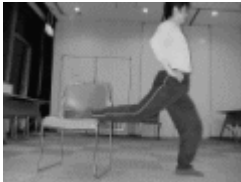


- ・写真のように両脚を前後に広げます。
- ・腰を中心に真下に体重をかけていきます。

(ポイント)

- ・背中～腰はまっすぐにすること。
- 

## お腹（腸腰筋：ちょうようきん）～太ももの前を伸ばす （イスを利用するパターン）



- ・伸ばしたい方の脚をイスにかかけます。
- ・そのまま腰を真下にぐ～っと落とします。
- ・太ももの前からお腹の前面あたりが伸びてくるのを感じてきます。

(ポイント)

- ・背中～腰はまっすぐに。
- ・片足だけの支持になりますので、何かにつかまりバランスを崩さないようにしてください。

## 腰の横（側腹部）を伸ばす



- ・開脚します。広がる範囲でかまいません。
- ・足先に向かって手を伸ばしていきます。このときに姿勢が前かがみになることがあります。お腹の横を伸ばすイメージで、弧を描くように手を伸ばしていきましょう。
- ・身体を前に倒したり、手の伸ばし方が変わるとストレッチされる筋肉が変わってきます。

## 「最後に」

いかがでしたか？

参考になるストレッチ、やってみたいストレッチなどありましたでしょうか？

ここにご紹介しているストレッチのほかに、もっといろんな種類、方法のストレッチがあります。ストレッチもほんと奥が深いものです。

ここでは、ほんの一部のストレッチをご紹介します。  
ぜひ1日1回のストレッチを目標に、できるものから始めてみてください。  
必ず柔軟性はアップします。

あとは“続ける”こと！！

が大切です。がんばってください。

ここまでお読みいただきありがとうございます。  
この小冊子についてのご感想などいただけると嬉しいです。  
(ご感想はこちらから メール [pm@seikend.com](mailto:pm@seikend.com))

ブルミエイル整健堂  
大久保 友杜矢

## 「その他 無料小冊子 PDF版のご案内」

### ストレッチ関係

「ストレッチについて」 <http://www.seikend.com/pdf/stretch.pdf>  
…こちらでは、各ストレッチの種類の説明やストレッチのやり方などをまとめたものです。まずはこちらからお読みいただくことをおすすめします。

「首に効くストレッチ」 <http://www.seikend.com/pdf/neckstretch.pdf>

「肩に効くストレッチ」 <http://www.seikend.com/pdf/shoulderstretch.pdf>

「腰に効くストレッチ」 <http://www.seikend.com/pdf/bodystretch.pdf>

「ひざに効くストレッチ」 <http://www.seikend.com/pdf/kneestretch.pdf>

### バランスボール関係

「身体のゆがみを改善」 <http://www.seikend.com/pdf/bowlbody.pdf>

「バランスボールを使ってストレッチ」 <http://www.seikend.com/pdf/bowlstretch.pdf>

「バランスボールを使って筋トレ」 <http://www.seikend.com/pdf/bowlup.pdf>

「バランス感覚を養う」 <http://www.seikend.com/pdf/bowlbalance.pdf>

### 介護に興味のある方、介護の仕事に関わっている方向け

「介護のかなめは“腰”にある 腰と上手に付き合う方法」

<http://www.seikend.com/pdf/care01.pdf>

---

住所 広島市東区矢賀新町 4 丁目 4 - 20 - 302

“からだ”と“こころ”を解きほぐす整体院 プルミエイル整健堂 大久保 友杜矢

電話 082 - 285 - 1671 / メール [pm@seikend.com](mailto:pm@seikend.com)

ホームページ “整健堂”で検索できます。( <http://www.seikend.com> )