



京セラ健保×ライザップ 特別企画

たった 30 秒でできる 腰痛対策

国民の 70% 以上が生涯のいずれかの時点で経験するといわれている「腰痛」。
カラダの柔軟性を高めて、
腰痛の悩みから脱却!! あなたも必ず軽快さを手に入れられる!
RIZAP トレーナーが伝授します。

座ったままでも簡単にできる 『腰痛対策』ストレッチ

Step 1

椅子に浅く腰掛け、ボールを抱えるように両手を前に組みます



Step 2

①あごを引き視線はおへそへ
②背中・腰を丸め
③組んだ両手を遠くへ伸ばします



Step 3

腰を丸めた状態から右側にいる人をのぞき込むようなイメージで、右ひじを天井に上げ、左ひじを床に下げます。



Step 4

反対側も同様に



上側に来るひじを遠くに伸ばすと、より背中・腰が伸びます

←一緒にチャレンジ!

解説付きワンポイントレッスンはコチラ▼



※本動画の視聴期日は2026年3月末です。コード読み取りまたはクリックしてご視聴いただけます。

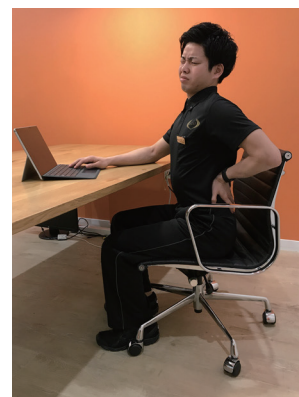
腰痛が起きる
メカニズムを知って
早め早めの腰痛対策を!

なぜ、腰痛は起こるのでしょうか。
長時間同じ姿勢を続けることで、
腰の筋肉が緊張して血液の流れが悪くなります。また、腰への負担が蓄積することで腰痛は発生します。

腰痛で身体を動かさないでいる
と①それが精神的ストレスに。ストレスが続くと痛みを抑制する脳のシステムが機能しなくなる→②神経が過敏になり、さらに腰痛を感じるようになる→③ますます身体を動かさなくなる→こうして、腰痛は悪循環します。
長時間同じ姿勢になる場合には、1 時間に一度はストレッチを
していきましょう!

こんな人は要注意!

- ① 中腰や同一姿勢が多い
- ② 姿勢が悪いと感じている
- ③ ストレス・生活習慣の乱れ



腰への負担が大きいのは、座位。股関節が曲がり腹筋がゆるむことで、上半身の重さや動きを支えるための負担が背中や腰の筋肉にかかるからです。また、前傾姿勢になりやすくなることも、腰への負担をさらに大きくします。デスクでパソコン操作をし続ける作業が、いかに腰痛の原因になる姿勢であるかがわかります。

固まっている
「せきちゅうきりつきん脊柱起立筋」を
ほぐしましょう

腰痛対策には、まずは、脊柱を支える筋肉群「脊柱起立筋」をほぐしましょう。さらに腹筋や股関節周辺の筋肉のストレッチも大切です。腰に違和感を感じたらガマンせず、まずストレッチ、そして正しい姿勢を維持することを意識しましょう。

RIZAP 語録

習慣化する最も簡単な方法は…
“とにかくハードルを下げること”

まずは出来ることから、成功体験の積み重ねでしか人は成長しない。トレーナー 若山 博行

