

100歳になっても  
登れるためには

山の  
からだ  
を  
考える

第18回

女子美術大学名誉教授 (スポーツ生理学)  
石田良恵

腰痛予防トレーニング  
&ストレッチ

なぜか女性より男性に多い腰痛

腰痛は病名ではなく、腰背部から臀部を主とした痛みや不快感などの自覚症状で、それぞれの状況により異なる。大きくは急性と慢性の2つの違いがある。急性の腰痛は、登山中に重いザックを不用意に急に持ち上げた時などに起こるギックリ腰などである。慢性は、長い間の姿勢の悪さ、骨の老化や筋肉の衰えなどからじわじわきたような腰痛である。慢性の腰痛では内臓の病気などが原因で痛みがある場合もあり、長引く場合は専門医に相談する必要がある。

今回は、筋力低下や柔軟性不足からなる腰痛の予防や改善のためのトレーニングとストレッチについて考

える。急性の場合は、状況により医師など専門家の指導によって安静状態、薬物療法、ブロック療法などの治療を受け、急性期以後は回復に努める。ここでは十分にストレッチなどの運動療法に切り替え、弱くなってしまった筋や靭帯などの回復が必要である。痛みが消えた時点で、決して焦って山に登らず、筋力や柔軟性が回復した後で登山を開始しないと繰り返し腰痛を起こす可能性がある。最低3カ月くらいは筋力の回復に努め、その後の筋力トレーニングとストレッチの継続が不可欠。

腰痛の予防と改善

1・筋力強化

腰痛は腹筋と腰背筋（ようはいきん）の強化が主となる。さらに、腰椎を支える体幹および大腿後部の筋、腸腰筋、大臀筋、中臀筋、ふくらはぎ等、すでにこの連載の6〜7回目の山筋ゴーゴー体操の中で紹介している筋群の強化も加える。

2・ストレッチ

ストレッチでは関節や靭帯などの柔軟性を高める。腰痛では椎間の動きが悪くなりがちなので、ここをストレッチで柔軟にすることで、狭くなってきている腰椎全体の可動範囲を広げて改善に努める。また、腰椎以外に大臀筋、大腿後部、腓腹筋のストレッチも忘れずに行う。

3・持久力の強化

全身の血流を良くする。運動不足による筋持久力の低下

を改善する。坂道の速歩や軽いジョギングなどの有酸素運動を加え循環機能の改善を図る。筋力トレーニングやストレッチだけでは山に行くための体力全体の改善が進まない。

筋力トレーニングでの  
注意

筋力トレーニングは1日10〜15分、できたら毎日、最低でも週に3日は行う。前にも述べたように、週1回では現状維持で筋肉は強化されないため何よりも継続が第一である。また、トレーニング時に決して反動で強く動かすようなことはしない。特に高齢男性の場合で脊椎管狭窄症などがある場合は、決して後ろ側へ身体の反り（そ）などをしないよう注意が必要である。

筋力トレーニングの  
基本例