

からだ
・腰

ないっす 痛めNiceとちぎ 腰痛予防体操



運動中に痛みやしびれなどを感じた場合は無理をせず中止し、必要に応じて医療機関を受診してください。

また、すでに治療を受けている方は、主治医と相談のうえで運動を行ってください。

痛め
Nice
01

姿勢を整える

肩甲骨を動かしつつ、猫背になりがちな姿勢を整える体操です。顎を軽く引き、耳が肩の真上にくる位置を目安に手の平を上にし、胸を軽く張りながら腕を開きます。お腹が出ないよう、おへそから5cm下の丹田を意識するようにしましょう。

回数 10回(開く→閉じるで1回)

肘が体から
離れない
ように手の平を
しっかり
上に痛め
Nice
02

肩甲骨回し

首から肩の周りの筋肉をほぐす運動です。肩甲骨周囲がほぐれれば姿勢が改善します。肩に手を添えてゆっくりと回します。この時肩甲骨の動きをしっかりと感じるように動かしてください。方向は回しやすい方でOKです。きつい方は鎖骨付近に指先を添えましょう。

回数 肩に手を添えてゆっくり・大きく10回

ゆっくり
大きく回し
ましょう回しやすい
方向で
OK!痛め
Nice
03

大殿筋ストレッチ

大殿筋というお尻にある大きな筋肉のストレッチです。片方の足の上にもう片方の足を乗せ、上になった足の膝をおさえます。そこからゆっくりと上半身を倒してストレッチ。この時、組んだ足が地面と並行になるように意識して行ってください。

回数 左右20秒～30秒ずつ

ストレッチ
されている筋肉
を意識!足が地面と
並行に
なるように痛め
Nice
04

股関節外旋筋群ストレッチ

硬くなることが多い股関節の奥をほぐすストレッチです。下にした足の先とは逆の方向を向き、左右バランスよくストレッチを行います。足をしっかりとおさえて行うことがポイントです。

回数 左右20秒～30秒ずつ

足を
しっかり
抑える痛め
Nice
05

僧帽筋・背筋ストレッチ

肩こり、腰痛に関わる僧帽筋・背筋のストレッチです。クロスして組んだ手を下に押しながら背中を倒していきます。床に手がつけばベストですが、無理のない範囲でしっかり伸ばしてください。

回数 20秒～30秒ストレッチ

手が
地面につけば
ベスト!無理の
ない範囲で
OK

痛め
Nice
06

ハムストリングスのストレッチ

太もも裏の筋肉のストレッチです。
椅子に浅く座って、片膝を伸ばします。伸ばした足の踵は床につけ、つま先を天井に向けて。
背中を丸めず、太ももの裏がしっかり伸びていることを確認しながら行いましょう。

回数 左右20秒～30秒ずつ

つま先は
天井に
向ける



背中
は丸めず
に伸ばす!

痛め
Nice
07

腸腰筋ストレッチ

腸腰筋は姿勢や歩行に関わる筋肉です。ここが硬くなると腰痛や骨盤の傾きに影響します。
体をまっすぐにしてから足を縦方向に開き少し腰を落とします。
体を真っ直ぐにし、付け根が伸びていることを意識して行ってください。

回数 左右20秒～30秒ずつ

体は
まっすぐ



付け根が
伸びている
ことを意識!

痛め
Nice
08

広背筋ストレッチ

大きな背中の筋肉を伸ばします。
伸ばす方の手をもう片方の手で掴み、掴んだ手の方に上半身ごと倒します。
体がしっかり伸びていることを感じながら行いましょう。

回数 左右20秒～30秒ずつ

体ごと
ぐーっと
伸ばす



体がしっかり
伸びているか
チェック!

痛め
Nice
09

スロースクワット

下半身の筋力強化です。足を肩幅より広めに開いて立ち、椅子に座るようにゆっくりと後方へ
腰を下ろしていきます。太ももが床に平行になるくらいまで腰を下ろしたら、ゆっくりと立ち上がります。
戻る時に膝を伸ばし切らないのがポイントです。

回数 10回(4秒で腰を下ろし、4秒で立ち上がる)

膝がつま
先より前
に出ていないか



ひざと
つま先を同じ
方向に!

痛め
Nice
10

これだけ体操

最後は腕を後ろに回し、腰回りの血流アップの体操です。両手でしっかり骨盤を押します。
両肘は背中に寄せ、顎を軽く引き、目線は斜め30度に。息をはきながら胸を反らします。
膝が伸びていてつま先体重になっているかをチェック。しっかり骨盤を押す意識で行いましょう。

回数 5回

しっかり
骨盤を
押す!



目線は
斜め上
30度



体操の監修

南雲 光則 先生

・栃木県理学療法士会 会長
・自治医科大学附属病院
リハビリテーションセンター 室長
・独立行政法人 労働者健康安全機構
栃木産業保健総合支援センター
産業保健相談員

ないっす
痛めNiceとちぎ

腰痛予防体操は
動画でもご覧いただけます。

右の二次元バーコードよりご視聴ください。

視聴しながら一緒に
体操を行えます。
ぜひご覧ください▼



転倒防止・腰痛予防等のための訪問支援

転倒や無理な動作が引き起こす腰痛による労働災害の要因として、労働者の高齢化等による身体機能の低下などが挙げられます。
健康で安心して働ける職場環境の形成を支援するために、理学療法士の資格を有する「産業保健相談員」が直接事業場に伺い、
運動アドバイス等を通じた労働者の健康保持増進に取り組めます。費用は、交通費を含めて全て無料です。

お問い合わせ・お申し込み: 独立行政法人労働者健康安全機構 栃木産業保健総合支援センター
TEL: 028-643-0685 E-mail: <info@tochigis.johas.go.jp>



厚生労働省

栃木労働局