

腰痛体操

腰痛体操のポイント

- 無理をしない事が大切です！痛みの激しい時は行わないようにしてください！
- 毎日、根気よく続けることで効果があがります！
- 各運動の回数は5～10回が目安です！体操の後に心地よい疲労感が残る程度の範囲で行いましょう！
- 体操は呼吸を止めずにおこないましょう！体操の前後には、体の力をぬいて、深呼吸をし、リラックスしましょう！
- 反動をつけたり、他人に押してもらおうと、かえって腰を痛めてしまいますのでやめましょう！

腰痛体操の基本は、

- ① 身体を柔らかくするストレッチング
 - ② 腹筋を強くする体操
 - ③ 背筋を強くする体操
- の3種類です。

ストレッチ



2. 太ももの前のストレッチ

よつばいからかけっこのスタートの姿勢になります。片足は立てて、反対側の足は後ろに引き、膝を床につけるようにゆっくり腰をおろします。およそ10秒間その姿勢を保ちます。左右行いましょう。



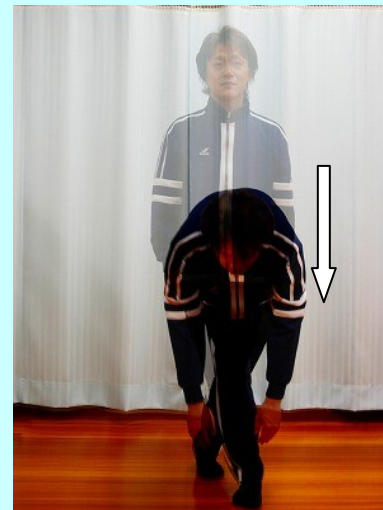
3. わき腹と腰のストレッチ

【床で行う場合】
両手を腰の横で広げ、両膝を立てます。両膝をそろえたままゆっくりと倒すようにしましょう。顔は足と反対側に向け、およそ10秒間その姿勢を保ちます。この時、両肩が床から上がらないようにしましょう。



5. お尻のストレッチ

【床で行う場合】
片方の足を伸ばしたまま、もう片方の足を両手で抱え、胸に引き寄せるようにし、およそ10秒間その姿勢を保ちます。左右行いましょう。



1. 太ももの裏のストレッチ

【立って行う場合】
足を交差し、前に出した足の膝を曲げ、後ろ側の膝を伸ばします。そのままゆっくりおじぎをするようにし、およそ10秒間その姿勢を保ちます。左右行いましょう。

【床で行う場合】
片方の足をあぐらのようにして座ります。伸ばしている方の足のつま先に触れるように体を前屈し、およそ10秒間その姿勢を保ちます。左右行いましょう。



4. 腰と背中

のストレッチ

【椅子で行う場合】
両足を開いて椅子に浅く腰をかけます。前方にゆっくりと体を曲げ、顔を膝の間に入れるようにし、およそ10秒間その姿勢を保ちます。



【床で行う場合】
両手で膝を抱え込み、おへそをのぞき込むように背中を丸め、およそ10秒間その姿勢を保ちます。

【椅子で行う場合】
片方の膝を抱えてゆっくりと胸に引き寄せるようにし、およそ10秒間その姿勢を保ちます。左右行いましょう。

筋力強化

1. 腹筋を強くする運動



両膝を立てて、太ももの前に両手を添えます。太ももから膝のほうへ手を伸ばし、おへそをのぞき込むように両肩をゆっくりと床から浮かせます。おなかに力が入っていることを意識して行いましょう。息を止めずに5つ数えゆっくり戻しましょう。

2. お尻の筋肉を強くする運動



両膝を立てて、おしりの穴をすぼめるようにきゅっと力を入れて、床から少しお尻を浮かせます。息を止めずに5つ数えゆっくり戻しましょう。

3. 腰と背中筋を強くする運動



下腹部に枕などを置いて、うつぶせに寝ます。あごを引いてゆっくりと上体を起こしていきます。息を止めずに5つ数えゆっくり戻しましょう。腰を反らし過ぎないようにしましょう。

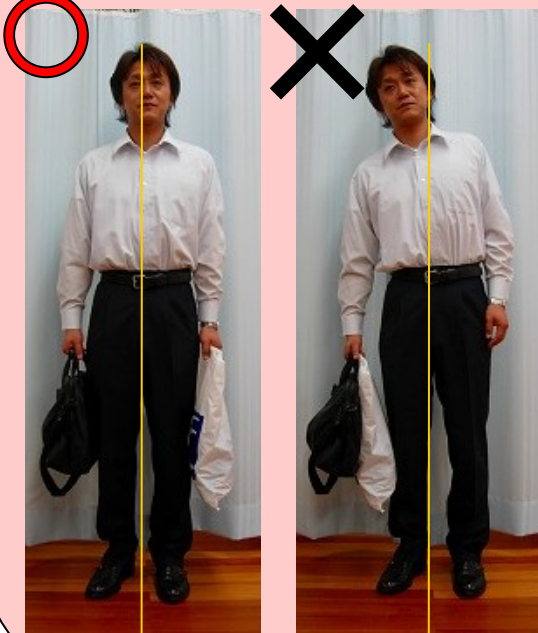
4. 太ももの筋肉を強くする運動



上体をなるべくまっすぐにしたまま、ゆっくりとしゃがみ込みます。息を止めずに5つ数えゆっくり戻しましょう。太ももに力が入っていることを意識して行いましょう。

日常生活での注意点

通勤や買物の時



片手だけで物を持たず、両手に分散させてバランスを取りましょう。

腰に負担をかけない正しい立ち方



あごを引く。胸を反らせない。下腹部に力を入れる。肩の力をぬく。背筋を伸ばす。肛門を引きしめる。



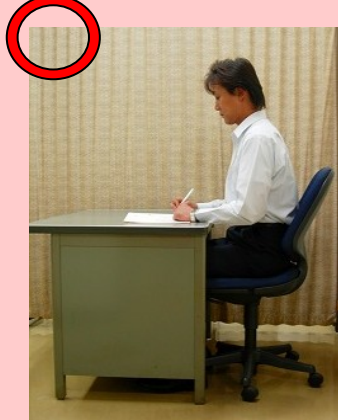
顔を洗う時



低めの台を用意し、片足を台に乗せると、腰に負担がかかりません。両膝を伸ばしたまま、洗面台にかがみ込むと、腰に負担がかかります。

腰に負担をかけない正しい座り方

良い姿勢



悪い姿勢



荷物を持つ時



必ずしゃがみ、荷物を体に近づけ、持ち上げるようにしましょう。膝を伸ばしたまま持ち上げるのは危険です。荷物を持ったまま上体をひねるのは危険です。