

# 腰痛体操

腰痛体操は、短くなった筋肉を伸ばしたり、筋力をつけることで負担のかからない正しい姿勢に戻します。いわゆる『自然のコルセット』をつくろうとするものです。

※行う際の注意事項※

- 腰の痛みの強いときは行わないようにしてください。
- 心地よい疲労感が残る程度の範囲で各運動とも行ってください。

## 1. 呼吸法

短くなった筋肉を伸ばし関節の動く範囲を広げ、体の柔軟性を高めましょう。



### ①腹式呼吸

【運動方法】

あおむけで鼻から息を吸いながらおなかをふくらまします。息を吐くときは口からゆっくりと吐きましょう。

## 2. ストレッチ

●ストレッチを行うときは、ひとつの方法で20秒～30秒以上しっかりと筋肉を伸ばすようにしましょう。



### ①片膝かかえこみ

【運動方法】

一側ずつ膝を胸に近づけます。



### ②両膝かかえこみ

【運動方法】

両膝をかかえこみゆっくりと胸の方へ近づけます。



### ←③腰ひねり

【運動方法】

両肩を床につけたまま両足をいっしょに反対側にねじります。頭は反対側に向けます。左右とも行いましょう。



### ④体まげ

【運動方法】

両足を伸ばしてすわり、手先が足先につくように体を曲げましょう。



### ⑤ももの前をのぼす

【運動方法】

横向きになり、上の足の膝を曲げ手で足の甲をつかみゆっくりと上へ引き上げる。



### ⑥ももの裏～ふくらはぎ

【運動方法】

一方の足を伸ばし足先は天井に向ける。反対側の足は、膝を立て両手でつかむ。ゆっくりと体を前に倒していく。



### ⑦背中伸ばし

【運動方法】

四つ這いになり、両手は動かさずにゆっくりと膝を曲げていきます。



### ⑧上体そらし

【運動方法】

うつ伏せになり、力を抜いてリラックスします。痛みの強いときは中止しましょう。

# 3. 筋力増強訓練



**① 上体おこし(腹筋)**  
【運動方法】  
あおむけになり、両膝をたてて、力まずゆっくりと上体を起こしていきましょう。



**② ねじり起き上がり**  
【運動方法】  
あおむけとなり、両膝を立てます。左手が右膝にふれるように斜めに起き上がり、5秒間保持してゆっくり戻します。



**③ 足上げ運動**  
【運動方法】  
片方の足をまっすぐ伸ばし、もう一方の足は膝を立てておきます。まっすぐに伸ばした足を上げて5秒間保持してゆっくり戻します。



**④ ブリッジング**  
【運動方法】  
あおむけになり、両膝を立てます。お尻を床から浮かせて5秒間保持します。



**⑤ しゃがみ込み**  
【運動方法】  
前方の台やイスに手をつき、ゆっくりとしゃがみ込みましょう。



**⑥ おしり歩き**  
【運動方法】  
マット上に長座位ですわり、前後へお尻を浮かせて進みます。



## ⑦四つ這いバランス

### 【運動方法】

四つ這い姿勢から一方の足をゆっくりと後ろへ持ち上げます。これを左右とも行ってください。うまくできた方は上げた足と反対側の手を同時に上げることで背中筋力、またバランス能力向上の効果があります。