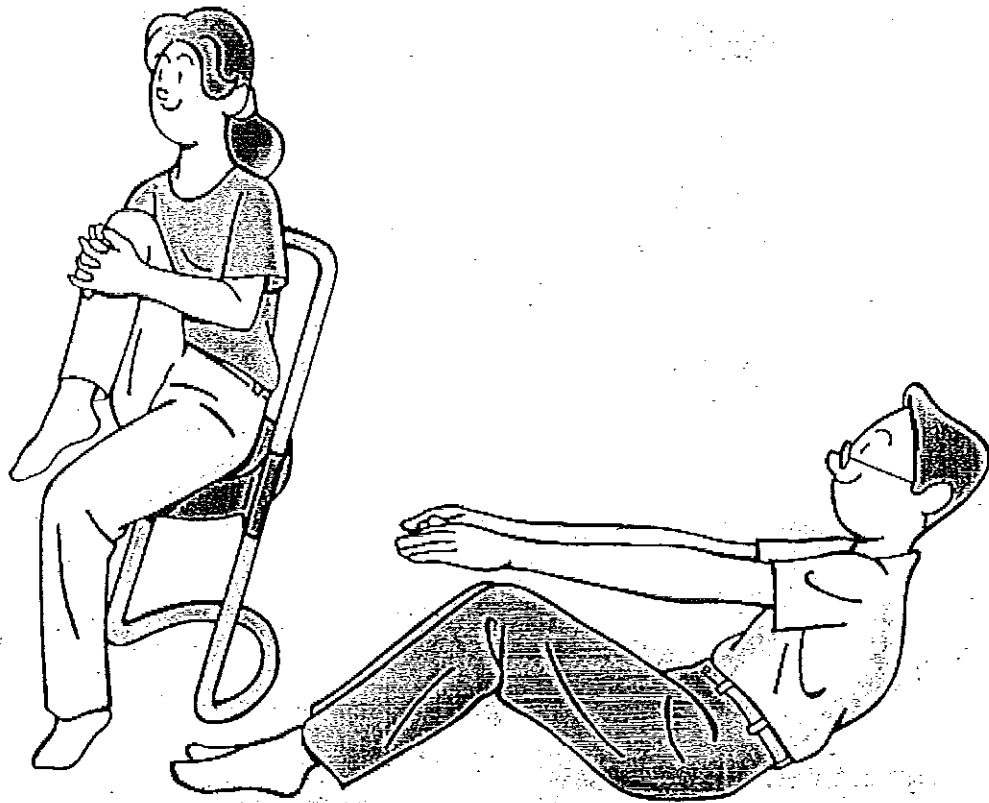


腰痛でお悩みの皆様へ 簡単な体操をご紹介します！！

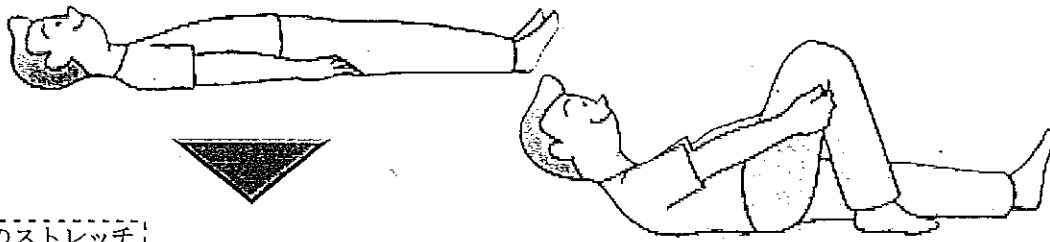
～毎日10分の腰痛体操で腰痛を緩和・予防～

体操で筋肉を鍛えることは、とても大切なことです。
また、柔らかな身体は、さまざまな障害から身を守ってくれますし、
体力を向上させることも腰痛の予防に役立ちますので、体操の効果は
とても大きいのです。

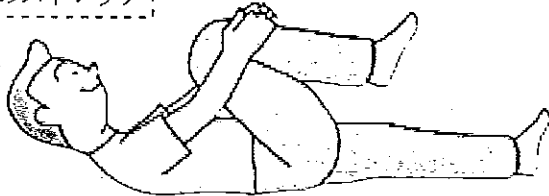


ストレッチ

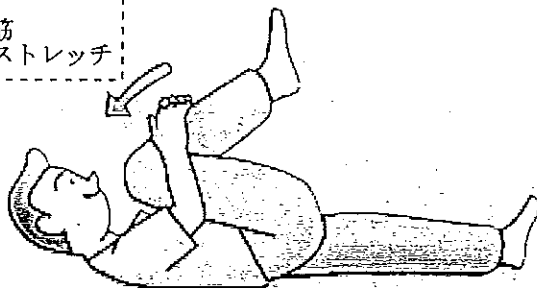
ポイント 反動をつけずにゆっくり行う



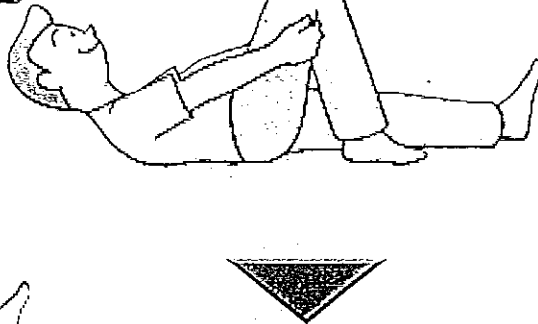
大殿筋のストレッチ



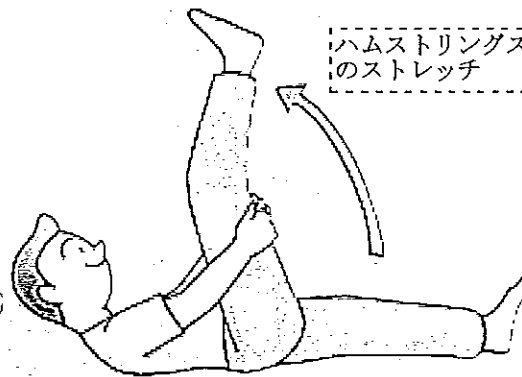
腰方形筋
脊柱起立筋
も含めたストレッチ



片側の足を伸ばしたまま、もう片方の足の膝を両手で抱え、胸にジワッと引きつける。そのままの姿勢で10数秒、そしてゆっくり元に戻す。反対側も同じように。



ハムストリングスのストレッチ



片側の膝を立てた状態から、ゆっくり膝を伸ばす。そのまま10数秒、ゆっくりおろす。反対側も同じように。

腰痛防止には、簡単な腰痛体操を覚え、“毎日行う”ことがポイント

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

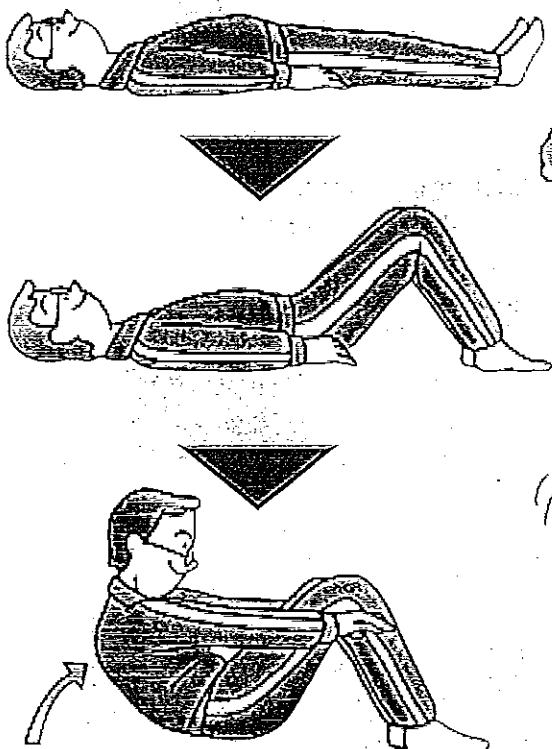
の3種類です。この他にもさまざまな方法がありますが、どんな方法でも長く続けなければ、意味がありま

せん。簡単なものを覚えて、確実に毎日行うことが大切です。

ただし、激しい痛みがある場合は腰痛体操を行ってはいけません。一般に、身体を動かせないほどの激しい腰痛が1週間続くことはまれですから、痛みが軽度になった時点で、少しずつ腰痛体操を始めてください。

腹筋を強くする体操

ポイント!! あごはできるだけ引きつける



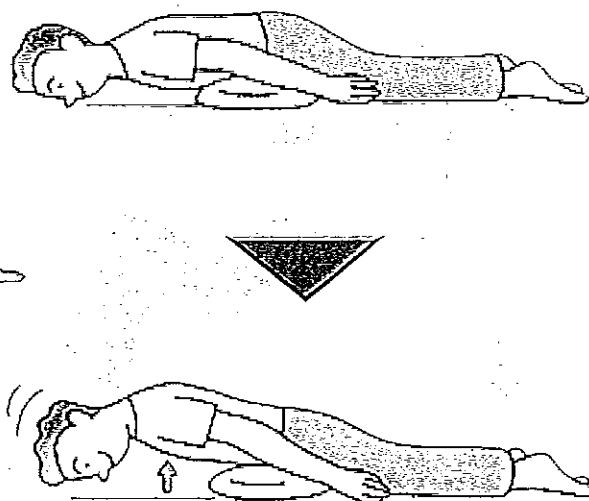
仰向けに寝て、膝と股関節を軽く曲げる。その姿勢から上体をゆっくり起こし、約45度の位置でそのまま5秒間、そしてゆっくり上体を床に下ろす。

15分間を目安に、適当な回数行います。けっして無理をしないように。

力が弱く上体を起こせない方は、仰向けのまま、起こす努力をするだけでも十分です。

背筋を強くする体操

ポイント!! あごを引いた状態が理想的



下腹部に枕などを置いて、うつぶせに寝る。その姿勢から上体をゆっくり起こす（床から約10cm）、そのままの姿勢で約5秒間、そしてゆっくり上体を戻す。

腹筋を強くする体操より少なめに。1日5～10分間が目安です。けっして無理をしないように。腰を反らし過ぎると危険です。

力が弱く上体を起こせない方は、うつぶせのまま、起こす努力をするだけでも十分です。

オーリーブマッサーヂ治療院

腰痛体操

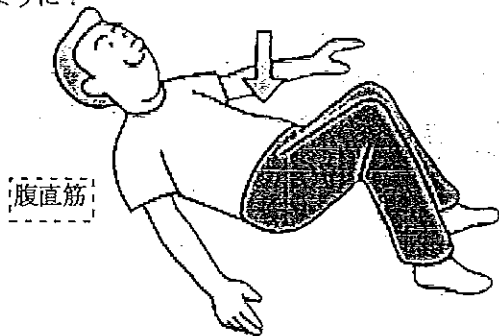
応用編①

基礎編でご紹介した腰痛体操を一連の流れに組み込んでみました。
1～8までの体操をそれぞれ10回、1日2回は行いましょう。

①

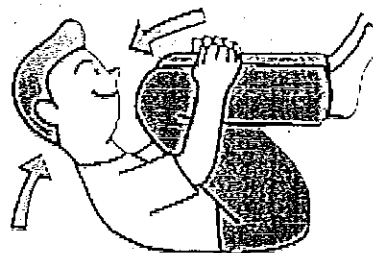
お腹に力を入れます
背中で床を押すようにします

注) 反らないように!



④

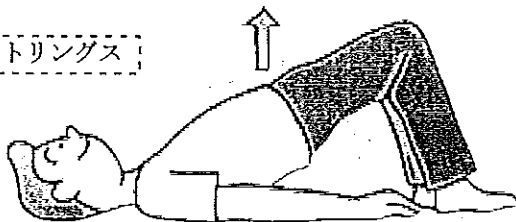
両膝を抱え込みます
顔を膝に近づけるように頭を持ち上げ、
身体を丸めます



②

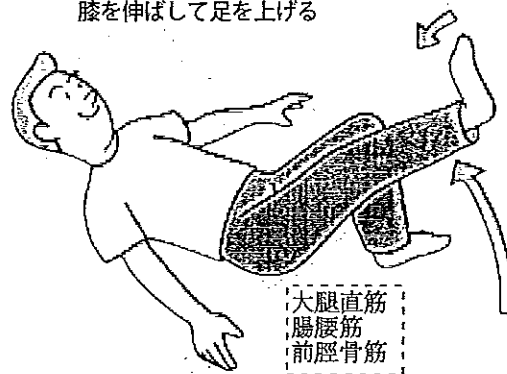
腰を上げます
頭や肩を床から離さない
足の裏をつけましょう

ハムストリングス



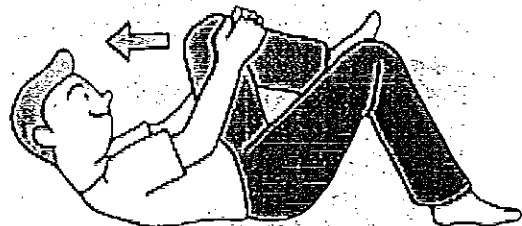
⑤

足首を曲げる
膝を伸ばして足を上げる



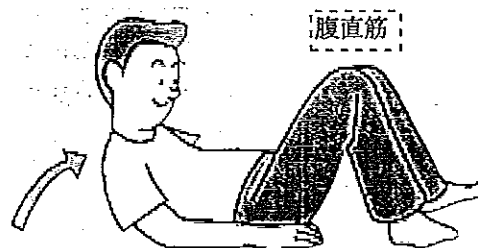
③

片膝を抱えて、
ゆっくり引きつけます



⑥

へそをのぞき込むように、
両肩を持ち上げます
両膝は立てます

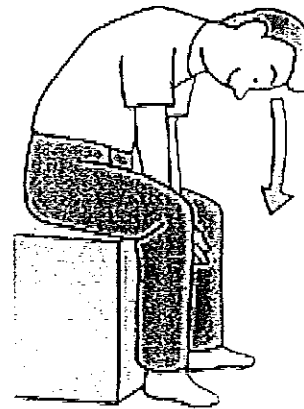
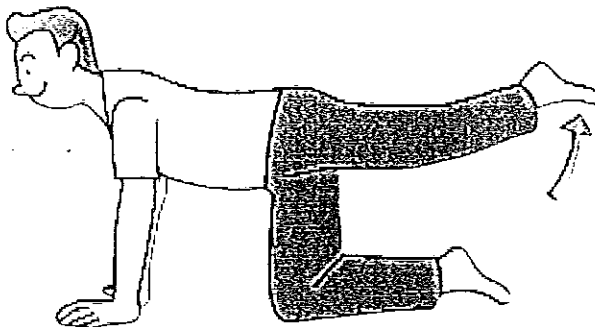


オリーヴマッサーヂ治療院

⑦ 四つん這いになって、片足を伸ばします

⑧ ゆっくり前にかがみます
両足は軽く開きます

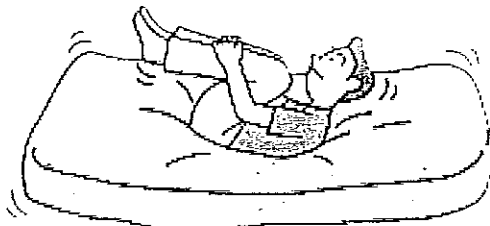
大殿筋
腓腹筋
ヒラメ筋
脊柱起立筋



腰をひねったり、反らしたりしてはいけません

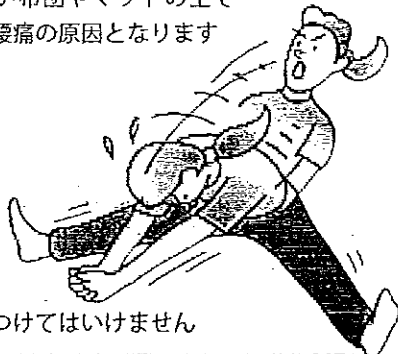
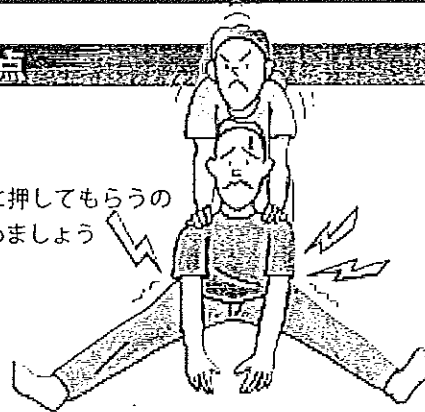
腰痛体操の注意点

腰痛体操は無理せずマイペースで行うのが基本
以下の4点を守って腰痛体操をしましょう。



1. 柔らかい布団やマットの上で
やると腰痛の原因となります

3. 他人に押しってもらうの
もやめましょう



2. 反動をつけてはいけません

4. 体操しているときに腰
や関節が痛む場合は、
すぐにやめましょう



