

体操のページは、取り外して、壁に貼るなどして、使用して下さい。

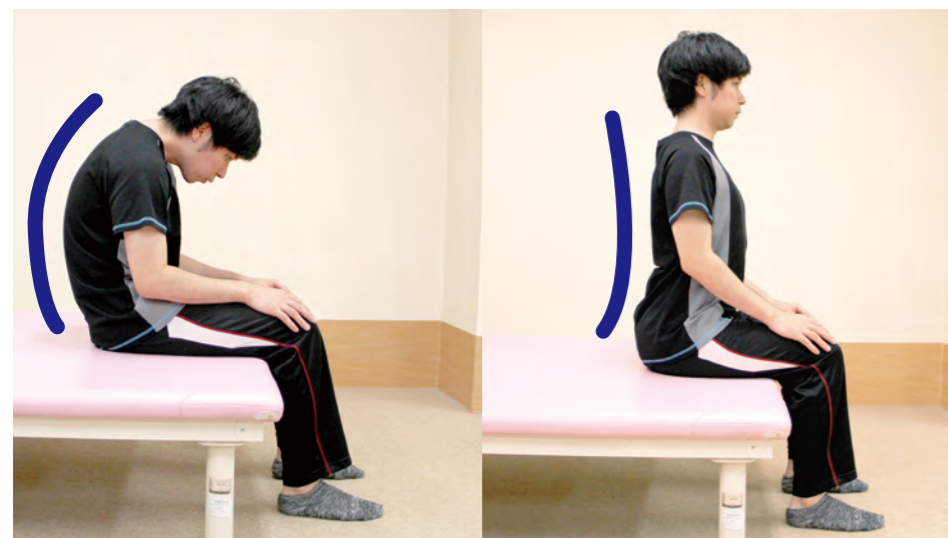
腰痛体操.....座って

痛みのない範囲で、ゆっくりと行いましょう

背中が背もたれから 離して行いましょう

運動は、ゆっくり 3 回ずつ繰り返しましょう

① 骨盤の運動



息を吐きながら、お腹をへこませ背中を丸くし、1・2・3・4
→息を吸いながら、へそを前へ突き出すように背中を伸ばして、
5・6・7・8



右側のお尻を持ち上げ1・2・3・4
→左側のお尻を持ち上げ5・6・7・8

② 股関節屈曲運動



膝を両手で抱え込み、太ももを上げて膝を胸に近づけましょう
→息を吐きながら1・2・3・4・5

③ 体幹前屈運動



足を軽く開き、両手を組んで、前にゆっくりがみましよう
→息を吐きながら1・2・3・4・5

④ 体幹側屈運動



片手を上げ、上半身を横に倒し、
脇をしっかり伸ばしましょう
→息を吐きながら1・2・3・4・5

⑤ 体幹ねじり運動



足を組み、反対側の手を膝にかけ、上半身を
反対側に捻りましょう
→息を吐きながら1・2・3・4・5

⑥ 腹筋強化運動



両膝を伸ばし、足を上げましょう
→両足を挙げた状態で1・2・3・4・5
→ゆっくり5回繰り返しましょう

最後に大きく3回深呼吸で終了です



モデル：福岡和白病院 樗木 慎也 氏

寝て

腰痛体操

痛みのない範囲で、ゆっくりと行いましょう

息を止めないように、数を数えながら行いましょう

1 骨盤の運動

両膝を立てて上向きに寝ましょう
背中で床を押し付けるように力を入れ、
1・2・3・4・5
ゆっくり5回繰り返しましょう



2 股関節屈曲運動

片方の足を伸ばしたまま、反対側の膝を両手で抱え、胸にひきつけましょう
そのまま1・2・3・4・5
ゆっくり左右どちらも2回ずつ繰り返しましょう
最後に、両方の足を一緒に曲げて抱え、
そのまま1・2・3・4・5
ゆっくり2回繰り返しましょう



3 体幹ねじり運動

両膝を立てて上向きに寝て、膝を左右に倒しましょう
そのまま1・2・3・4・5
ゆっくり左右どちらも3回ずつ繰り返しましょう



4 お尻上げ運動

両膝を立てて上向きに寝て、お尻を持ち上げましょう
そのまま1・2・3・4・5
腰を反り過ぎないように注意しましょう
ゆっくり10回繰り返しましょう



5 足上げ運動

両膝を立てて上向きに寝ましょう
片足だけ膝を伸ばして、足を床から20cmくらい上げましょう
そのまま1・2・3・4・5
ゆっくり左右どちらも5回ずつ繰り返しましょう



6 腹筋運動

両膝を立てて上向きに寝ましょう
へそを覗き込むように頭を上げましょう
息を吐きながら1・2・3・4・5
反動を使わず、肩甲骨が浮くくらいの高さで止めましょう
ゆっくり10回繰り返しましょう



7 背筋運動

四つ這いになり、片足の膝を伸ばしたまま上げましょう
そのまま1・2・3・4・5
足を上げすぎて反り過ぎないようにしましょう
ゆっくり左右どちらも5回ずつ繰り返しましょう
最後に大きく3回深呼吸で終了です

