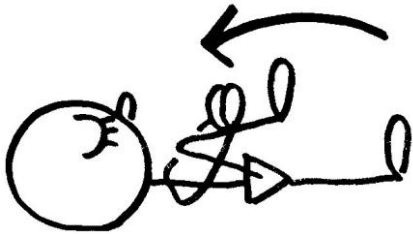


腰痛に対する自分で出来る体操

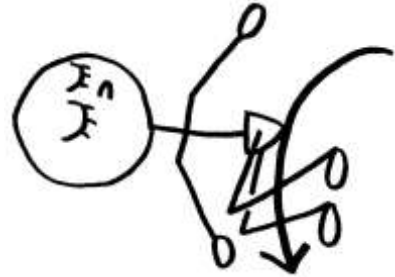
step 1 ほぐすための体操

◇片膝を抱える



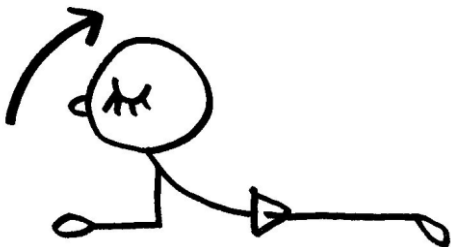
片膝を抱えて胸に引きつけ、20秒保持する。
左右交互に3~5セット繰り返す。
* 外に開かないようにまっすぐ引きつける。
反対の脚は伸ばしておく。

◇膝を倒す



同じ方向へ10回倒し、最後は倒した状態で10秒保持する。
左右交互に3~5セット繰り返す。
* 初めは股関節を中心に。
少しずつ骨盤、脊柱へと動かしていく。

◇うつ伏せに寝て身体を起こす



うつ伏せから肘をついて身体を起こし、
20秒保持する。
3~5セット繰り返す。
* 身体の力は抜き、お腹は床につけたまま行う。

◇骨盤周りの運動



背中を丸め、
おへそをのぞき込む。
(骨盤を倒す)

ゆっくり10回
繰り返す。



顔をあげ、胸を張る。
(骨盤を起こす)

◇股関節の前を伸ばす



股関節の付け根を前へ押し、
20秒保持する。
左右交互に3~5セット繰り返す。

◇太ももの後ろを伸ばす



階段や椅子に足を乗せる。
胸を張って、おへそを太ももへ近づけ、
20秒保持する。
左右交互に3~5セット繰り返す。
※余裕があればつま先を手前へ反らす。

◇ふくらはぎを伸ばす



後ろ足の踵をつけたまま
20秒保持する。
左右交互に3~5セット繰り返す。

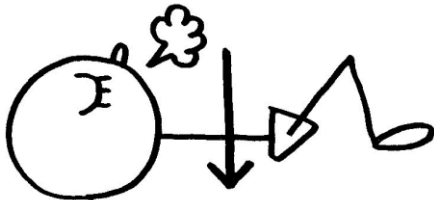
呼吸は止めずに、痛くない範囲で
行ってください。



step II 鍛えるための体操

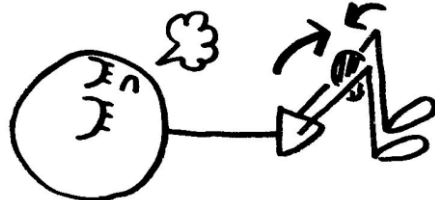
《level I》

◇腹筋



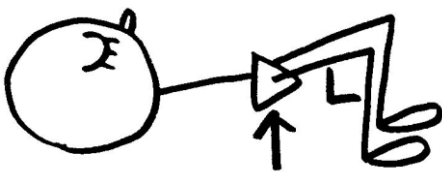
鼻から息を吸って、口からゆっくり吐く。
息を吐くときにお腹に力を入れて、
背中を床へ押し付ける。
10回から開始し、少しずつ回数を増やす。

◇枕を挟む



鼻から息を吸って、口からゆっくり吐く。
息を吐くときに力を入れて枕を挟む。
10回から開始し、少しずつ回数を増やす。

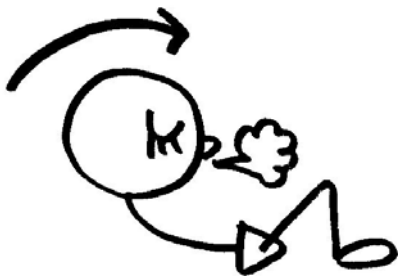
◇おしりを上げる



おしりを締めながら、ゆっくり床から浮かす。
10回から開始し、少しずつ回数を増やす。

《level II》

◇腹筋①



鼻から息を吸って口から吐く。
息を吐くときに頭を上げて
おへそをのぞき込む。
10回から開始し、少しずつ
回数を増やす。
* 反動をつけないように行う。

◇腹筋②



鼻から息を吸って口から吐く。
息を吐くときに頭を上げて
対側の肘と膝を身体の中心で
合わせる。
左右交互に10回から開始し、
少しずつ回数を増やす。
* 反動をつけないように行う。

◇スクワット



身体を前傾し、椅子に座るように
しゃがむ。
10回から開始し、少しずつ回数を増やす。
* 立ち上がった時は最後まで膝を伸ばす。