

今回は寝転んで出来る腰痛予防の体操を紹介します。腰痛は誰もが経験する痛みで予防が大切になります。

体操の目的は

- ① 腰回りの筋肉を強くする（筋力強化）
- ② 縮んだ筋肉を伸ばす（ストレッチ）です。

POINT

- ① 各体操をゆっくり3～5回繰り返します。
- ② 痛みを出さないように深呼吸を意識して行います。
- ③ 心地よい疲労を残す程度に行いましょう。



筋力強化

1 起き上がり（腹筋強化）

息をはきながら、頭を上げる。
（肩甲骨が浮くくらい起こす）



2 ねじり起き上がり

左右、体をひねりながら
頭を上げる。



3 おしり（腰）上げ

床から腰を上げる。



ストレッチ

1 リラックス

楽に呼吸をし、リラックスを
する（深呼吸、腹式呼吸）。



2 足のかかえこみ

片足の膝をかかえて
お尻の筋肉を伸ばす。



3 おなかの筋肉を伸ばす

両膝を左右に倒す。
痛みが出たらやめる。

