

腰痛体操をしてはいけない人

- 全身に重い病気のある人
- 少し動いても息切れ、立ちくらみ、冷や汗を流す人
- 急性期の腰痛の人
- ケガ、はれ、炎症などが原因の腰痛の人
- その他、主治医から慎重を要すると言われている人

監修
昭和大学藤が丘病院 整形外科客員教授
仁愛会 海老名総合病院附属東病院
人工関節・リウマチセンター長
黒木良克 先生

腰痛体操

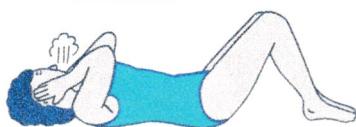
腰痛予防の運動です。

腰痛体操の実施に関する注意事項

- 実施する場合は、必ず主治医と相談してください。
- この体操の中から、1つでも2つでも選んで毎日行う習慣をつけてください。
- 一度に長時間行うよりも、短時間（そう快な疲労感を残す程度）で1日数回行った方が効果的です。
- 体操はゆっくり反動をつけないで行ってください。
- 体操を1回行うごとにじゅうぶん休息をしてください。
- 痛みが強くなったら止めましょう。

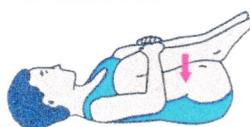
ベッド(横になって)で行う腰痛体操

基本姿勢



- ①あおむけに寝てひざを立て、両手をほおにつける。
- ②おなかをふくらませながら、鼻からゆっくり息を吸う。
- ③おなかをへこませながら、口からゆっくり息をはく。
- ※②③を「腹式呼吸」という。

両足かかえ



- ①またをできるだけ開く。
- ②両ひざをそれぞれ別々にかかえこむ。
- ③さらに両ひざをわきにつけるようにする。

腰ひねり



- ①あおむけになり上体はそのまま、息をはきながらゆっくりと、足を交差させ腰をひねる。
- ②左右の足をかえてくり返す。

腹筋の強化1



- ①基本姿勢より肩が25cmぐらいの高さまで、ゆっくり起き上がる。
- ②5秒がんばってもとにもどす。
- ③基本姿勢で腹式呼吸をする。

腹筋の強化2



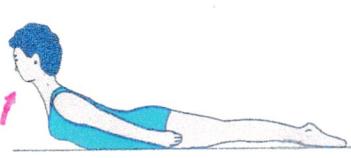
- ①基本姿勢から左手を伸ばし、右ひざをさわるように、からだをねじりながらゆっくり起き上がる。
- ②5秒がんばってもとにもどす。
- ③左右の手をかえてくり返す。

へそのぞき



- ①基本姿勢から両手を腰にあて、おなかをちぢめて背骨を床に押しつける。
- ②頭を少し持ち上げ、へそをのぞく。
- ③同時におしりに力を入れ、わきがに腰をうかす。

そりかえり



- ①うつぶせになり、上体をゆっくりそらせる。
- ②5秒がんばってもとにもどす。

かべ押し



- ①片方の足を後ろに引き、前足のひざを曲げて、両手をかべにつく。
- ②後ろ足のひざを伸ばし、かかとをつけたまま腕立てふせのようにする。
- ③左右の足をかえてくり返す。

足交差おじぎ



- ①立った姿勢から足を前後に交差する。
- ②前側のひざを曲げ、後側のひざを伸ばして、ゆっくりおじぎをする。
- ③左右の足をかえてくり返す。

しゃがみ



- ①立った姿勢から両足を30cmぐらい離す。
- ②背すじを伸ばしたまま、かかとを床から離さないようにゆっくりしゃがむ。

そりかえり



- 深く腰をかけ、気長にゆっくりと、腰をそらして胸をはる。

腕を組んでおじぎ



- ①浅く腰をかけ、腕を組んでまたを開く。
- ②息をはきながらゆっくりと、おじぎをするように頭を下げる。

足かかえ



- ①腰をかけたままで、ひざをわきの下にかかえこむ。
- ②左右の足をかえてくり返す。

へそのぞき



- ①浅く腰をかけ、両足を開く。
- ②息をはきながら背中を丸め、へそをのぞくようにする。