

腰痛予防の体操

基本姿勢



腰痛の原因は姿勢、柔軟性、筋力にあるといわれています。この体操をすることで、正しい姿勢や柔軟性の向上、腹筋・背筋の向上をめざしましょう。



イスにしっかり腰かけ背筋をのばします

【注意】 痛みや無理のない範囲でおこなってください。

①

体側と背中・腰



右手をまっすぐ上げ、身体をのばしましょう



身体をのばしたまま右手先から身体を左に倒します



身体を倒したまま右手を前に出しましょう



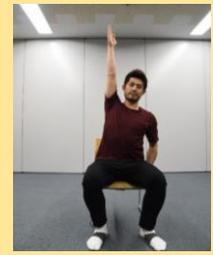
ひじから先を顔のほうにぶら下げます



ふりこのように、うでをふります
1拍で左から右、1拍で右から左と、4回おこないます。



戻ります



反対側も同様におこないます

ストレッチ

②

ももの裏



左足をまっすぐのばします



ふとももの裏を伸ばします。

背筋をのばしたまま、腰からゆっくりと身体をたおします。



むりのないところで8秒かぞえましょう



ゆっくり戻して反対側もおこないます

ストレッチ

③ お尻の外



右ひざをたてて、
むねに
ぐぐっと近づけます



視線を右に、ひざを
左のわきによせます



反対側も
おこなしましょう

8秒
数えます

【注意】
股関節、腰、ひざ
の悪いかたは絶
対に行わないでく
ださい。

④ 座って腹筋



背中を丸くしていま
す



おへそをのぞきこ
みます



頭がひっぱられるよう
なイメージで戻します



ゆっくりと8回
やってみましょう

1, 2,

3, 4!

5, 6,
7, 8!

お腹にしわ
をつくる

トレーニング

⑤ ウエストの運動



背すじをのばし
姿勢良く座ります



両手で太ももの横を
さわります。



一旦もどします。



反対側も
おこなしましょう

1, 2,
3, 4

5, 6,
7, 8!

交互に
4回

⑥ ボート漕ぎ



しっかりと床をふみ、
わきをしめます



わきをしめて、前
へならえ



わきをしめたまま、
ボートをこぐように腕
を引きます

肩甲骨を閉
めるように

うでを引いた時にカ
ウントします。
8回を目安にやっ
てみましょう。

い〜

ち!