

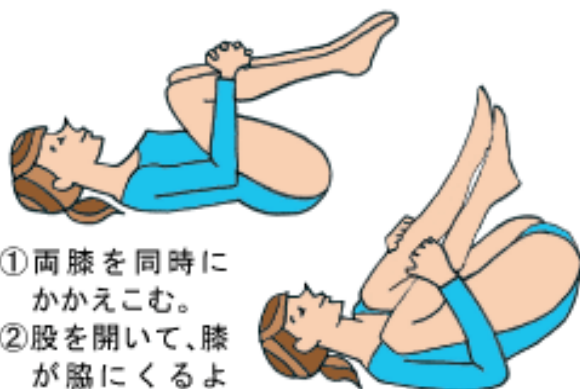
〈腰痛体操〉

1. 基本姿勢(リラクゼーション)



- ①仰向けに寝てひざを立て、両手を頬に固定。
- ②ゆっくり鼻から息を吸う。
- ③口からフーと音を出しながら、できるだけ息を押し出す。(腹式呼吸)

4. 両膝かかえこみ



- ①両膝を同時にかかえこむ。
- ②股を開いて、膝が脇にくるように引き寄せる。
- ③連続20回くり返す。

2. 起き上り(腹筋強化 1)



- ①ゆっくり心の中で5つ数えながら、肩を床から25cmの所でとめる。
- ②5秒間ほどとめ、ゆっくり戻す。
- ③腹式呼吸を行う。

5. 骨盤回旋(殿筋強化)



- ①基本姿勢から両手をへその上にまたは腰にあてる。
- ②おなかを縮めて、背中を床におしつける。
- ③お尻に力を入れる。

3. ねじり起き上り(腹筋強化 2)



- ①基本姿勢から右手で左ひざをさわるように、からだをねじる。
- ②そのまま起き上って、5秒ほどとめる。
- ③ゆっくり元に戻し、腹式呼吸。
- ④左手で右膝をさわる。

6. 腰ひねり



- ①腰に手をあてる。
- ②一方の脚を息を出しながら反対側の脚を越えるように交差させる。
- ③これをベッドの外に垂らす。

※腰が痛い場合や体操時に痛くなった場合は直ちに体操をお止め下さい。

腰痛を軽くする体操 その 1



- ①ヒザを曲げた状態からゆっくり
- 1、頭を起こします。
 - 2、頭を起こすとき息を吐きます。
 - 3、頭を下ろしたとき息を吸います。

五回



- ②ヒザを伸ばした状態からひざを曲げ
右手で左ヒザにタッチします。
- 1、上体を起こすときに息を吐きます。
 - 2、上体を下ろしたとき息を吸います。
 - 3、左右交互に行います。

左右に五回



- ③両ヒザを曲げた状態からを腰
を持ち上げます

五秒を三回



- ④四つん這いから
- 1、左腕を持ち上げます。
 - 2、同時に右足を持ち上げます。
 - 3、左右交互に行います。

五秒を三回

①～④までを三回繰り返します

腰痛を軽くする体操 その2

