

腰痛体操

腰痛の治療と予防につながる体操です。

指導／日本医科大学名誉教授

石田 肇

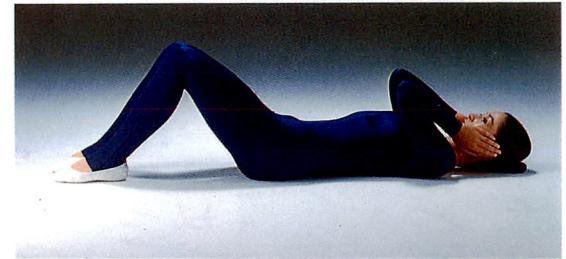
〈実施上の注意〉

- 実施する前に必ず医師に相談して下さい。
- 1日5~6回にわけ、根気よく、少なくとも3カ月以上続けて下さい。
- 1つの体操は3~5回繰り返します。一度に全部やらなくても結構です。
- 体操のあとに、心地よい疲労感を残す程度が理想的です。自分で回数や量を加減して下さい。

横になってできる体操



起き上り



基本姿勢

- ①ゆっくり上体をおこし途中で約5秒とめる。
②ゆっくりもどって腹式呼吸をする。

ゆったりあおむけに、ひざを立て、ゆっくり腹式深呼吸を。



ねじり

ゆっくり体をねじりながら反対側の手をひざにあてるように起きあがる。左右交互にする。



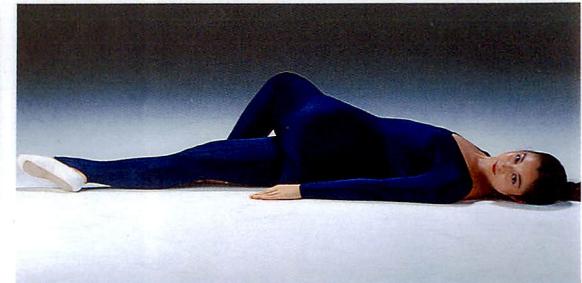
両足かかえ

両ひざを同時にわきのしたにかかえ込み、股を開きながら、膝がわきの下へつくように引きつける。



へそのぞき

- ①両手を腰にあて、腹をぢぢめながら背骨を床におしつける。
②頭を少し上げ、肛門に力を入れ、おへそをのぞくようにしてわずかに腰を浮かせる。



腰ひねり

息をはきながら上体はそのまま片足を交差し、腰をひねる。左右交互にする。

腰をかけてできる体操



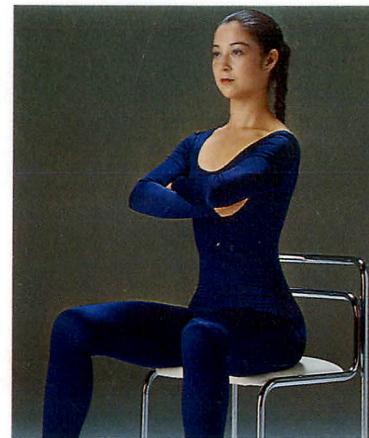
そりかえり

両手で押すようにして、
気長にゆっくり、
腰をそらし胸をはる。



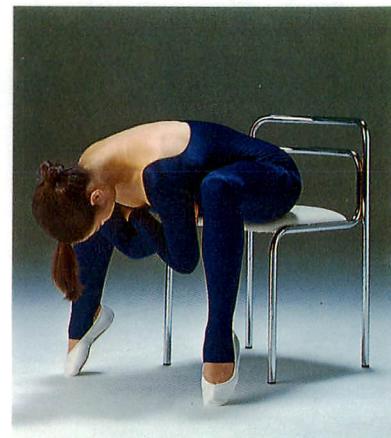
へそのぞき

背中をまるく、
後にもたれるようにして、
おへそをのぞく。



おじぎ

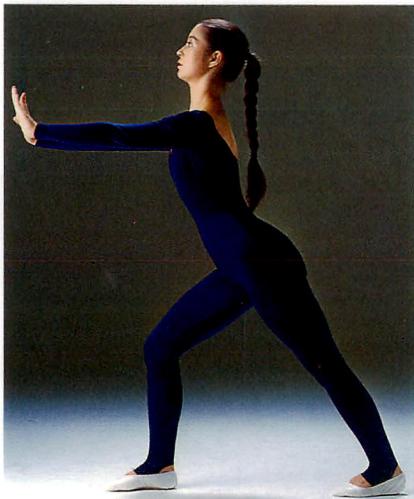
両足を開き、息をはきながらゆっくりと
おじぎをするようにして頭を下げる。



足かかえ

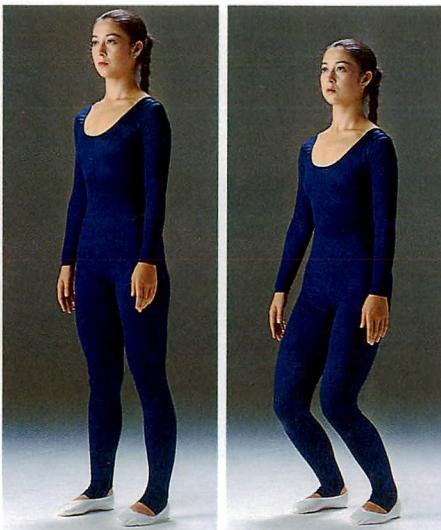
ひざ
膝に両手をかけ、
わきの下まで引き上げる。
左右交互にする。

立って行える体操



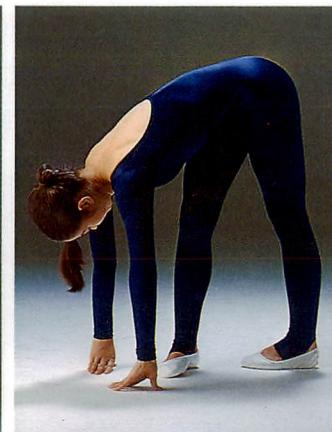
壁押し

うしろ足を伸ばしたまま
かかと
踵を離さずに壁を押す。



しゃがみ

両足を30cmぐらい離し、
背筋を伸ばしたまま
かかと
踵を床から離さずにしゃがむ。



下肢交差おじぎ
うしろのひざをのばし、
足交差でおじぎ

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、たちくらみ、
冷や汗をながす人
- 急性期の腰痛症の人
- その他医師から安静をすすめられている人