

腰痛体操

ようつうたいそう

腰痛が再発しないように

腰まわりの緊張をほぐし、腹筋や背筋を強くするのが

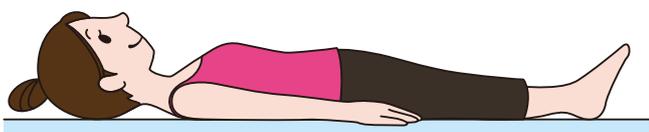
腰痛体操です。

〈監修〉
久留米大学医学部整形外科学講座 教授
志波直人先生

腰の血行を良くし、筋力を強化する体操

寝ながら腰に負担をかけずに、歩く場合と同じ効果が期待できます。

- 1 上向きになって足をまっすぐ伸ばします。



つま先をそろえて立てたり、倒したりします。立てる時に息を吸い、倒す時に息を吐くようにして、10回繰り返します。



- 2 つま先を下げて力を入れ、約5秒間お尻を浮かす動作を10回繰り返します。



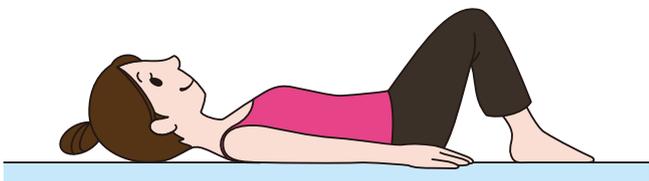
- 3 11回目に、つま先を上げかかとで押すように約5秒間膝を伸ばします。



これらを3セット繰り返します。

腹筋とももの筋肉をほぐす体操

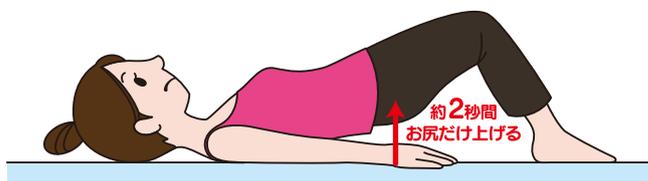
- 1 上向きになり、ひざを立てます。



鼻から息を吸い、口からゆっくり吐き出し、おなかをへこませます。



- 2 背中を床につけ息をとめたまま、約2秒間お尻だけ上げます。



この時、ももとお尻に力を入れます。



これらを3セット繰り返します。

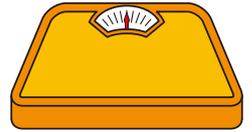
腰痛に悩む
患者さんの

日常生活の心がけ

ウォーキングは足腰の
筋肉がきたえられます。
毎日30分～1時間くらいは
歩きましょう。



ストレスを
ためないように
しましょう。



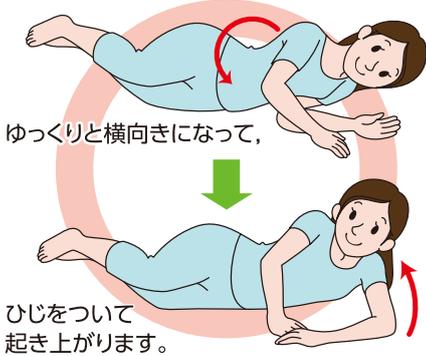
肥満にならないよう
減量しましょう。

入浴は血液の循環を
良くして、筋肉の痛みを
やわらげますので
毎日欠かさず
入浴しましょう。



タバコは
ひかえましょう。

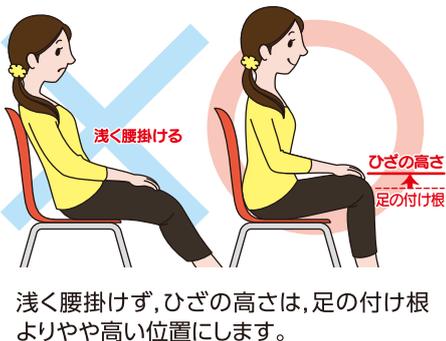
1. 朝起きる時



2. 床に座る時



3. いすに座る時



4. 階段を上り下りする時



5. 車を運転する時



6. 立っている時



7. 荷物を持ち上げる時



8. 寝る時



病院・医院名