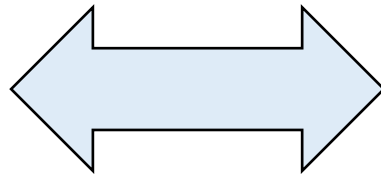


かけがわ健康カレッジ新聞

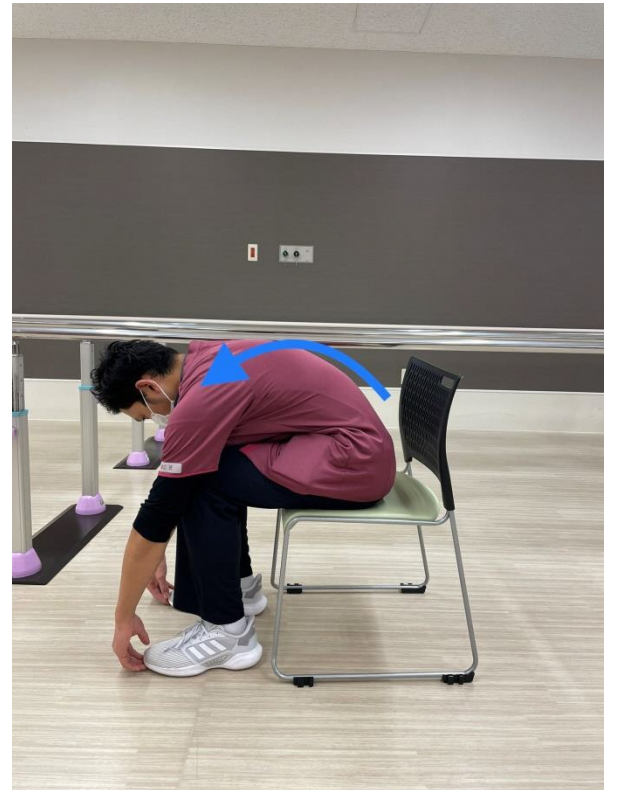
～腰痛予防体操～

体操①：背筋伸ばし



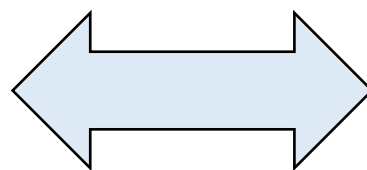
- ・足を肩幅に開く。
- ・胸を張り、斜め上を見上げる。
- ・腰に両手を当て、息を吐きながらゆっくりと骨盤を前方へ押し込む。
- ・押し込んだところで3秒間保持する、徐々に押し込む範囲を大きくしながら10回繰り返す。

体操②：背筋を丸める



- ・椅子に浅く腰掛け、足は肩幅より少し広め。両膝に手を置く。
- ・深呼吸後、息を大きく吹きながら背中を丸める。
- ・丸めたところで3秒間保持する、痛みの具合を見ながら1～2回行う。

体操③：太ももの裏のストレッチ



- ・椅子に浅く腰掛け、胸を張り、両手は座面か背もたれを掴む。
- ・伸ばしたい側の膝を伸ばし、踵をつける。
- ・息を大きく吐きながら胸を前に傾ける。傾けた状態で3～5秒保持する。

腰痛には様々な要因が関連している為、無理のない範囲で行って下さい。
痛み・しびれが強い場合は医療機関の受診を推奨します。

掛川東病院 作業療法士 蟹江 匠
あかりクリニック 理学療法士 秋山 陽子

参考文献：腰痛は「動かして」治しなさい。松平 浩.2016.講談社.※一部改変