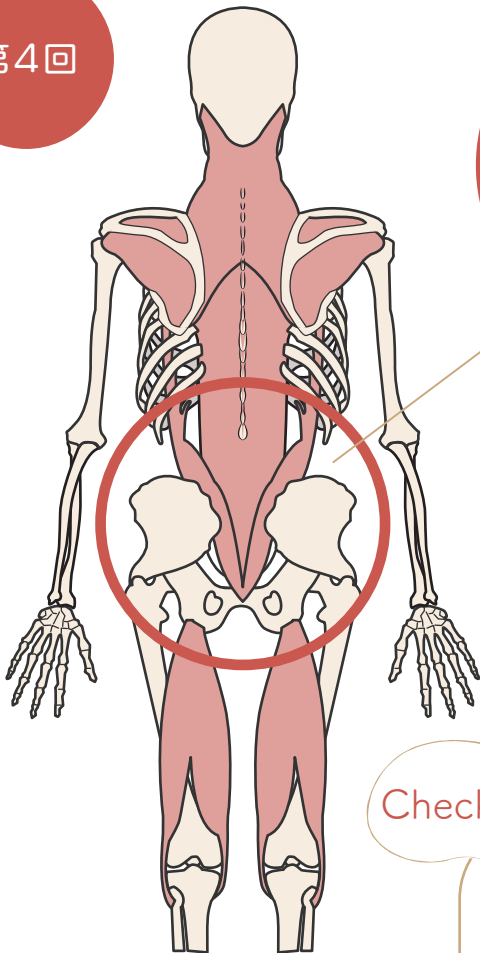


お家で体操

● ● ● ●
腰の痛みは筋力低下のサイン

今日から始める筋肉トレーニング

第4回



腰周辺には骨が少なく、主に筋肉で身体を支えています

そのため、腰まわりの筋肉が弱ると、腰痛や凝りなどの症状がでやすくなります

あいたた...



Check!

日常生活の中で思い当たることはありませんか？

- 長時間同じ姿勢で作業することが多い
- 起床時、起き上がる際に腰に痛みがある
- しゃがんで立ち上がる際にしびれや痛みがある
- 近ごろ身体を動かす機会が減った

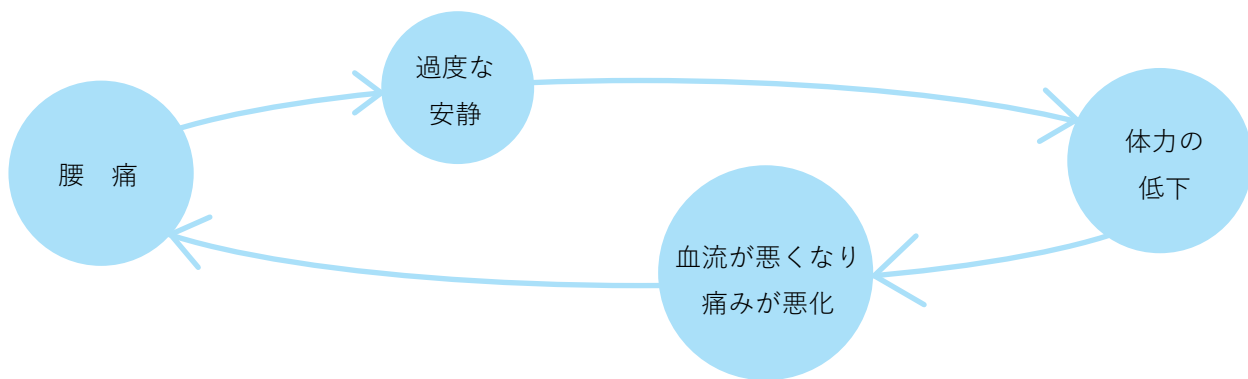
1つでも該当項目にチェックがついた方は要注意！

今は症状がない方も、年齢を重ねるうちに痛みを感じ始めるかもしれません。

予防・改善のために、トレーニングを始めていきましょう！

腰痛の悪循環

腰痛があり、動く機会がなくなると悪循環に。



STEP1 のばす

腰のストレッチ①

目標 **5秒×10回**

①仰向けになり、片膝を抱えます。肩の力を抜いて、息を吐きながら5秒間キープします。反対も同様に行いましょう。



②両膝を抱えて体に近づけます。背中と腰が伸びていることを確認しましょう。5秒間キープします。



腰のストレッチ②

目標 **5秒×10回**

①両手を肩の真下につき、足は腰幅で四つん這いになります。



②息を吐きながら、おへそをのぞき込むように背中を丸めて5秒間キープします。



\\ チャレンジ! /



③息を吐きながら、無理なくゆっくりと背中をそらせます。②・③を5秒間ずつ繰り返します。

太ももの裏と股関節のストレッチ

目標 **20回**



足の裏を合わせて、息を吐きながら膝を上下にゆっくり動かしましょう。股関節周辺を動かし、血流を良くします。

どちらも座ってリラックスした状態で行いましょう。

目標 **20秒キープ**



片足を曲げて横に倒し、もう片方は前にのばして、つま先は天井へ向けましょう。息を吐きながら体を前へ倒します。反対も同様に行いましょう。

STEP 2 筋力アップ

ドロイン

目標 10秒キープ×5回

- ①仰向けになり、両膝は90度に曲げます。
- ②息を吐きながらお腹をへこませます。息は全部吐き切りましょう。お腹をへこませたまま、10秒間キープし、浅い呼吸を繰り返します。



足上げ

目標 20回

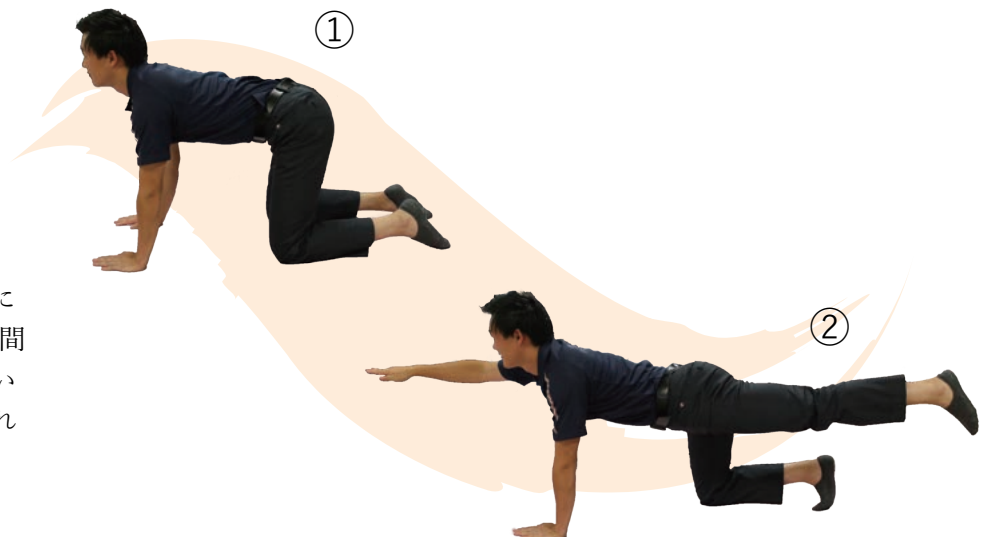
- ①仰向けになり、膝は90度に曲げます。両手は床に付けて力を抜き、そのまま息を大きく吸いましょう。
- ②息を吐きながら、片足を上げます（膝は90度）骨盤は床と並行に保ったまま、上半身と太ももの角度が90度になるまで上げて、息を吸いましょう。



バードドッグ

目標 10秒キープ×10回

- ①両手を肩の真下につき、足は腰幅で四つん這いになります。腰が反らないようにお腹に力を入れましょう。
- ②右手と左足を上げ、床と並行になるように伸ばしたまま、10秒間キープします。足を上げ過ぎないように注意しましょう。手足を入れ替えて交互に繰り返します。



おつかれさまでした

腰痛の原因はさまざまですが、背中と腰周辺を支える筋肉の衰えや不良姿勢により、腰や背中の筋肉が緊張し続けることなどで起こります。
定期的なトレーニングで筋力アップを目指し、腰痛を予防しましょう。

これまで4回に渡り、自宅でできるトレーニングをご紹介させていただきました。
姿勢が悪くなると肩こりや腰痛が発生し、歩行や立ち上がりなどの日常生活に影響が及び、転倒などの事故に繋がります。
姿勢を正すにはどの筋肉も必要不可欠です。自分らしい生活を続けるために、毎日こつこつとトレーニングを継続しましょう。
※身体を動かして痛みがある場合は無理をせず、ストレッチなどできることから始めましょう

日常生活の中でも、
健康的な生活を心がけましょう

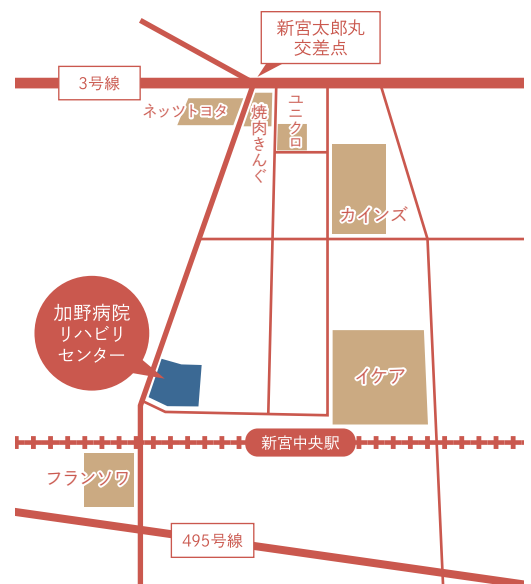


加野病院リハビリセンター

〒811-0120 糟屋郡新宮町中央駅前1丁目2-1
TEL:092-962-2122 / FAX:092-962-2123

営業時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00-12:30	○	○	○	○	○	○	×
13:30-17:00	○	○	○	○	○	○	×

月曜～土曜日にかかる祝日も営業しています



医療と介護で楽しい人生を、ずっと。



豊資会

お家でリハビリ体操は、加野病院リハビリセンター監修のもと作成されています