

第3回 新みなとじま体操クラブ

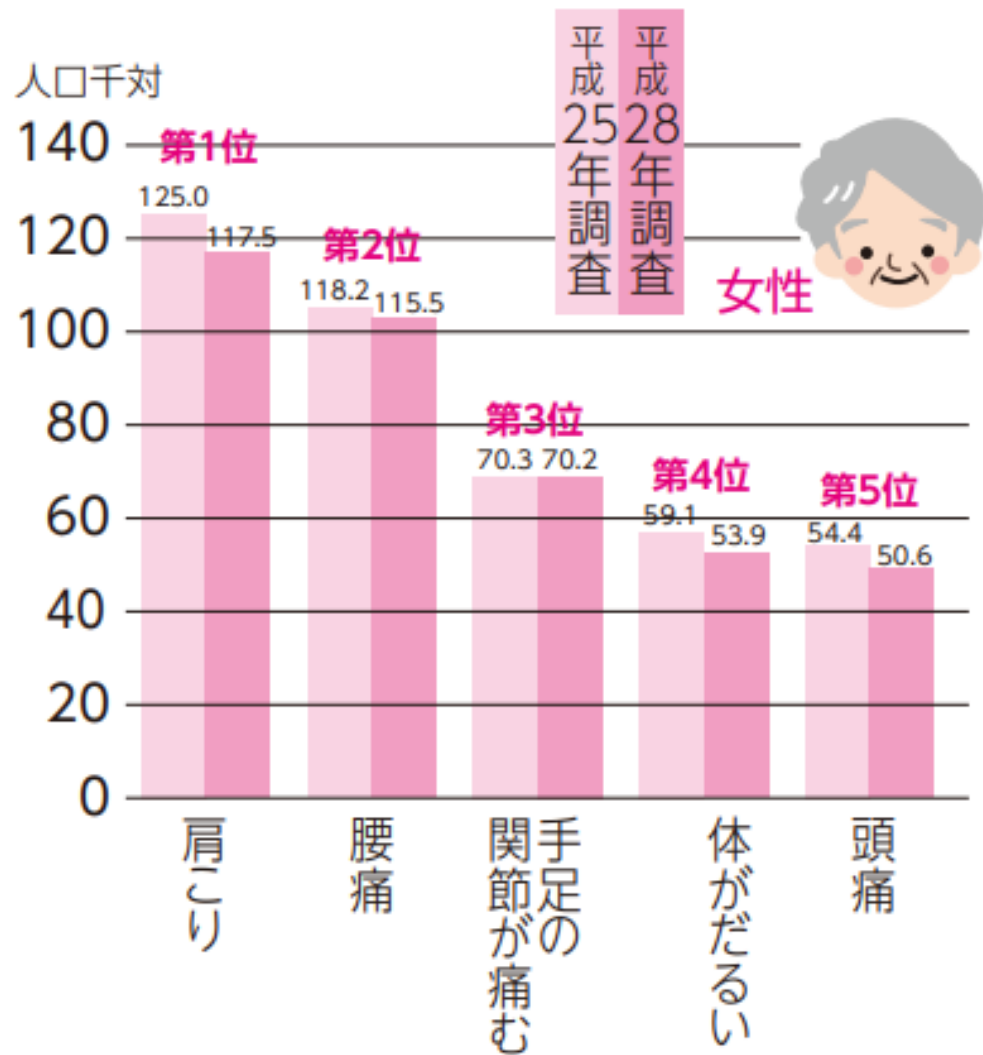
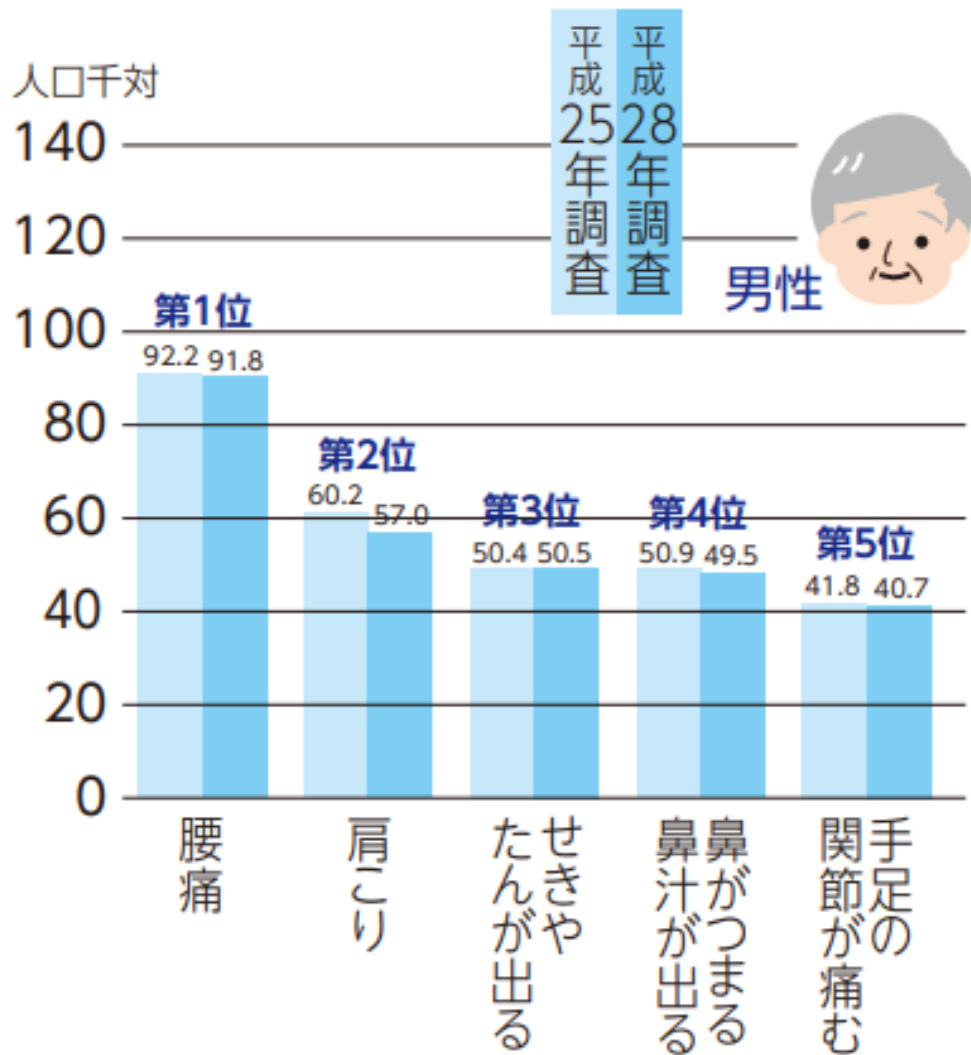
腰痛を予防しよう！



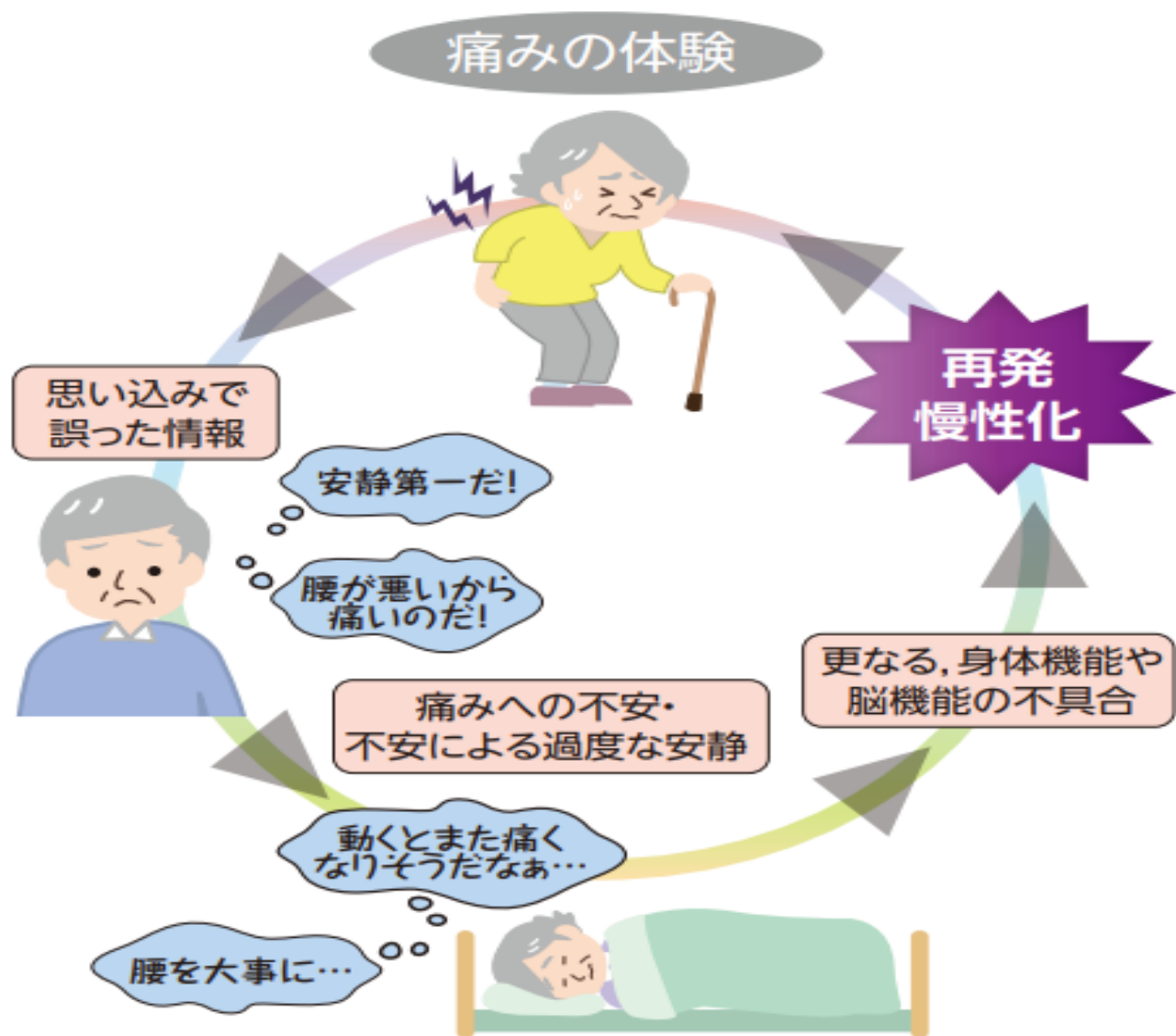
一般財団法人 神戸マリナーズ厚生会 **ポートアイランド病院**

〒650-0046 神戸市中央区港島中町4-6 tel.078-303-6123 fax.078-303-6226 <http://www.port-island-byoin.jp>

腰痛について



腰痛長期化の原因



腰痛のセルフチェック



▶ 伸ばす運動
を中心に！
(Aパターン)

曲げると痛い



▶ 曲げる運動
を中心に！
(Bパターン)

伸ばすと痛い

エクササイズ

1

寝てできる運動

2

座ってできる運動

※腰に対して疾患がある方は過剰な運動は控えるようお願いいたします。

エクササイズ1(B)

方法

片脚を抱えて膝を肩に近づけます。
おなかの力を抜いてお尻や腰が伸びるようにしましょう。



頻度

両側10秒間 × 2セット

エクササイズ2(A)

方法

うつぶせに寝ます。肘を曲げて軽くおなかを引っ込めながら体を起こします。



頻度

10秒間 × 2セット

エクササイズ3(A・B)

方法

仰向けに寝て両膝を立てます。
お腹をへこまし力を入れながらから息を吐きます。

頻度

10秒間 × 2セット



エクササイズ4(A・B)

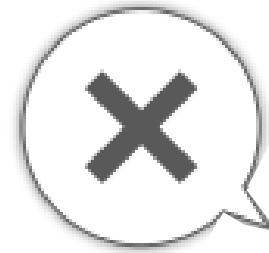
方法

体側の膝を立て、運動する側の足をまっすぐ上げます。
足を上げる際に斜めにならないようにしましょう。



頻度

両側10秒間×2セット



エクササイズ5(B)

方法

仰向けの状態から両膝を曲げ,両足を抱えます。



頻度

10秒間×2セット

エクササイズ6(A)

方法

両膝を立て、膝の皿に向かって上体を起こしながら腕を伸ばします。



頻度

10秒間×2セット

エクササイズ7(B)

方法

息を吐きながらお尻を持ち上げる。
身体と足が平行になるところまで持ち上げます。



頻度

10回 × 2セット

エクササイズ8(A・B)

方法

四つ這いになり背中を丸めましょう。
次に背中をそるようにしましょう。

頻度

10回×2セット



エクササイズ9(A・B)

方法

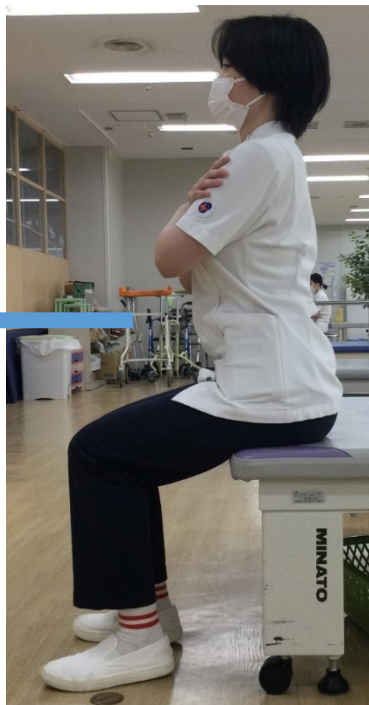
おなかを内にしまうように上体を後ろへ移動します。
みぞおちを前へ突き出す様上体を移動させます。

注意点

前に移動させる際は腰を反らさず胸を開くイメージで。

頻度

10回 × 2セット



エクササイズ10(A・B)

方法

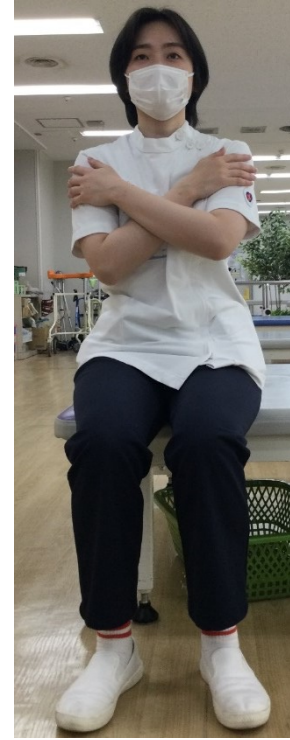
お尻で円を描くイメージで上体を動かしましょう。

注意点

頭的位置は変えずに体幹部分をしっかりと回しましょう。

頻度

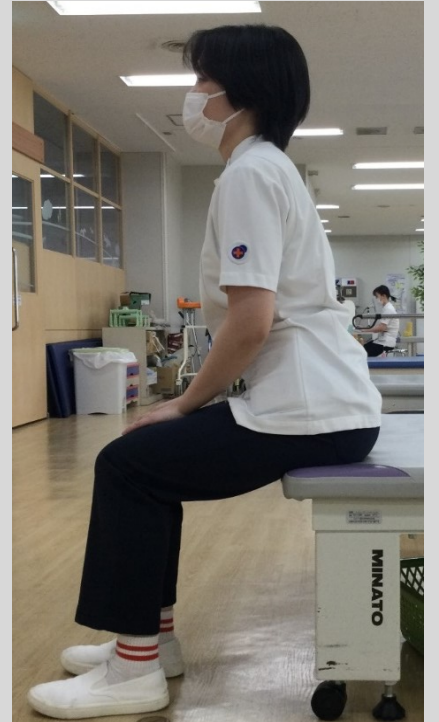
10回 × 2セット



腰痛予防



腰痛予防



最後に



**腰痛に対しても
適度な運動の
継続が必要！**