

<腰の痛みは腰痛体操で治す>

腰周りの3カ所の筋肉を鍛える、12種の体操

<はつらつライフ>

www.ces55.com

電話:072-811-5170

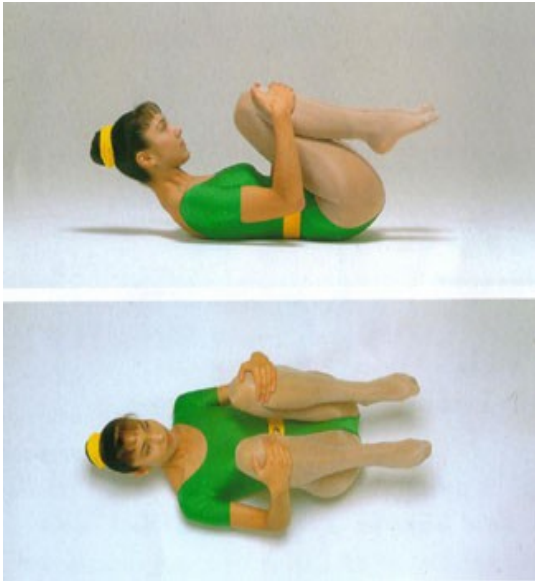
1 体幹、下肢の筋肉を柔軟にする運動

1-1

両手でひざを抱え込み、背中を丸くします。

<目的> 背筋を柔軟にし、腰椎前湾を減らします。

(10秒間×2回)

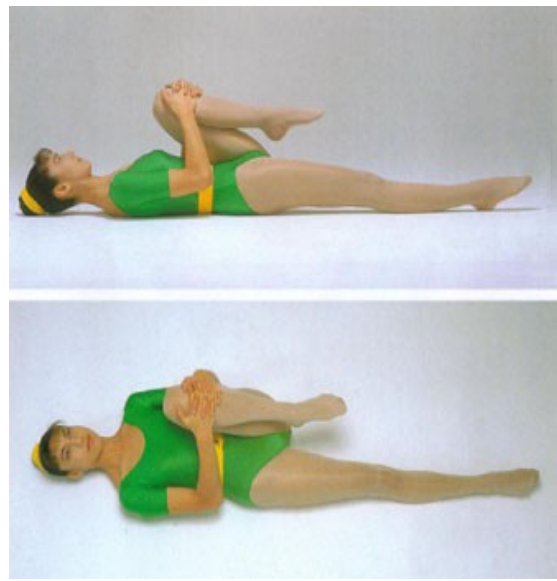


1-2

1-1の状態から、片方の足を伸ばして床につけるようにします。左右交互にします。

<目的> 伸ばした方の足のつけ根を柔軟にします。

(左右とも10秒間×2回)



1-3

四つんばいの状態で片方の足を伸ばします。ひざとアキレス腱を伸ばしてください。左右交互に行います。

<目的> 伸ばした方の足のつけ根(腸腰筋)を柔軟に
(左右とも10秒間×2回)



1-4

横向きに寝て、上になったほうの足をつかみ、後方へ引っぺります。この時、腰がいつしよに反らないように、お腹を引締めて下さい。左右交互に行います。

<目的> 腸腰筋、四頭筋を柔軟にします。
(左右とも10秒間×2回)



1-5

立って足を交差させた状態から両手を下げて前屈します。
この時、後の足のひざを伸ばして下さい。両手を床につけることが理想ですが、無理な場合はできる範囲まで構いません。
足を左右入れかえて左右交互に行います。
<目的> 背筋および膝屈筋を柔軟にします。

(左右とも10秒間×2回)



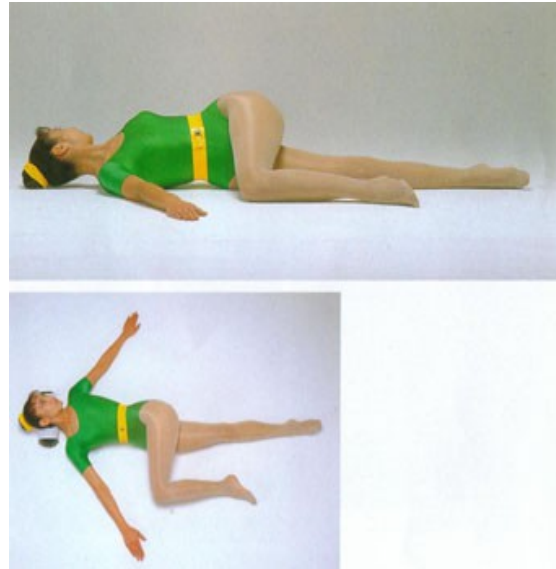
1-6

あおむけの状態からゆっくり腰をひねり、片足を交差させて反対側の床につけます。この時、背中を床から離さないのが理想です。

左右交互に行います。

<目的> 背筋、臀筋を柔軟にすると同時に腰椎の柔軟性も高めます。

(左右とも10秒間×2回)



2 骨盤の傾きを減らし、腰椎のそりを減らす運動

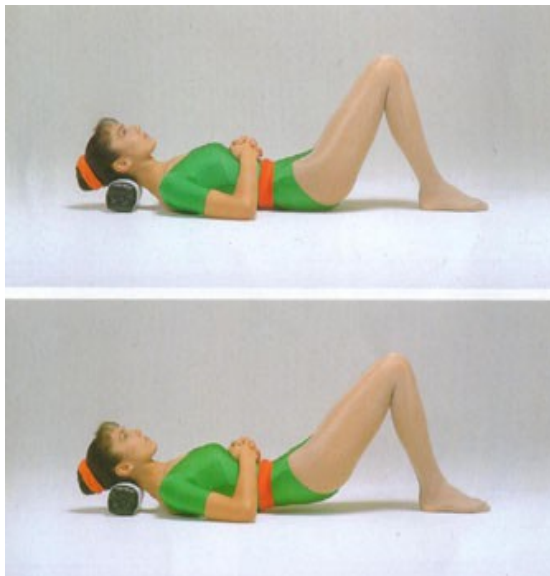
(腰椎にある神経の通路を広げることになります。)

2-1、2-2は、脊柱管狭窄症に

2-1

背中を床につけたまま、お尻と腰を持ち上げます。
<目的> 腰椎のそりを減らします。

(5秒間×3回)



2-2

かかとを壁から20cm位離し、リラックスして壁に寄りかかります。
おなかに力を入れて腰を壁に押しつけます。
<目的> 背筋の緊張をとり、腰のそりを減らします。

(5秒間×3回)



3 腹筋、背筋の力を強くする運動

3-1

両手をおなかの上にあて、頭を持ち上げながらへそを同時に尻を少し浮かせるようにします。

<目的> 腹筋を強くします。

(5秒間×3回)

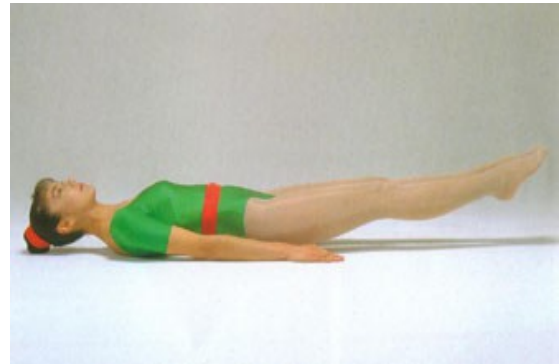


3-2

両腕を体につけ、両足を伸ばしたままゆっくり上げます。床から10cm位上げたところで止めます。

<目的> 腹筋を強くします。

(5秒間×3回)



3-3

両ひざを曲げ、両手を頭の後に組んでゆっくり起き上がります。

<目的> 腹筋を強くします。

(10回)



<起き上がれない方は>

両手をおなかの上で組んでゆっくり起き上がります。

(10回)



<それでも起き上がれない方は>

両手で太ももをおさえ、ゆっくり起き上がります。

(10回)



繰り返しているうちに、両手を頭の後に組んで起き上がれるようになります。

3-4

うつぶせの状態でも腕を体につけ、上半身をゆっくり起こします。

胸が床から少し持ち上がる程度で止めます。

※これがあまりできないときは腰曲がり傾向があるので、

1-2、1-4の運動を十分に行ってください。

<目的> 背筋。臀筋を強くします。

(5秒間×3回)

