

家庭でできる腰痛体操

腰痛の予防や改善を目的として、身近に効率的に行う方法です。

腰痛の原因はさまざまですが、「骨（腰椎）」に問題があるのか、あるいは椎間板に問題があるのかなど、その原因によって対処する体操の方法が異なります。腰痛の改善を目的とする方は、事前に必ず整形外科で診察を受けて、まず「腰痛の原因」を明確にすることをお勧めします。

回数目安

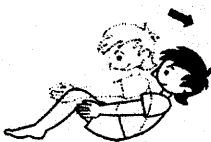
回数は痛みがある場合には、その痛みが許せる範囲内で5～10回を1セットとし、2～3セット程度、1日2回ぐらいの頻度から始めてみましょう。

《腰を守る最大の筋肉（腹筋）を鍛える！》

両膝は必ず曲げておいて下さい。



- (1) (手は体の横に置いて) (2) (両手をお腹の上に置いて) (3) (両手は頭の後ろに置いて)



(1)→(2)→(3)の段階付けで行ってみましょう。

体を起こすのが困難な方は、左図のように座った姿勢から寝る姿勢の方へ体を持っていき、途中で3～5秒ほど止めます。

“体をひねる”筋肉も腹筋の一つです。
この筋肉もしっかりと鍛えましょう！



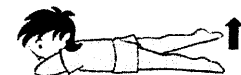
《腰を守る重要なお尻の筋肉（大殿筋）を鍛える！》



膝の高さと背中中の位置を一直線にしましょう（背中が反らないように）！

膝を曲げて寝た姿勢からお尻を上げて、3～5秒間保持して、ゆっくりと下ろす。

この運動は「うつ伏せで片足を交互に上げる」ことでも鍛えられるので、負担がかからなければ同時に行ってみて下さい。



《股関節と膝関節を守る筋肉（股関節内転筋群）を鍛える！》

両足の間にボールを挟み、それをつぶすように力を入れる！



《股関節の周りの筋肉を伸ばす（ストレッチング）！》

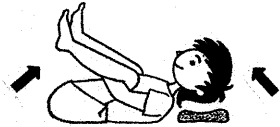


← 膝を外に倒しながら股を開き、太股の内側が少し張るようにする（15秒数える）。

膝を内側に倒し、腰やお尻が張るようにする →
（15秒数える）。



《背中の中の筋肉を伸ばす（ストレッチング）！》



両膝を抱え込み、太股を胸に近づけた状態を保ち、15秒数える。
余裕があるならば、頭の方も曲げてさらに伸ばしてみましょう。

《背中と太股の裏側の筋肉を伸ばす（ストレッチング）！》

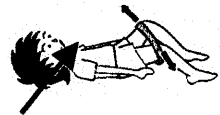
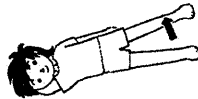
座った状態で頭を曲げ、伸ばす方の足は膝を伸ばしたまま、足首を上げる。



反対側の膝は必ず曲げておいて下さい。

《骨盤を支える筋肉を鍛える！》

横向きで上側になる足を上げる。



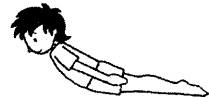
※ 仰向きで両足にチューブを巻いて開く方法（応用段階）もあります。

《背中の中の筋肉を鍛える！》



(1) 肘を伸ばし、手をついた状態で3～5秒保持する。

→ (2) 両手を体の横に置き、背中を上げる。

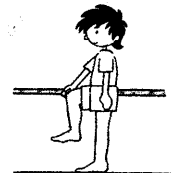


《股関節を守る筋肉を鍛える！》



(1) 椅子に座り、太股を上げる。

→ (2) 手すり等につかまって、片足でバランスを取りながら太股を上げる。



腰はまさに“体の重心の要”です。腰を痛めると、なかなか治すことに時間がかかります。

腰痛を予防するために、また改善するために、ぜひ習慣化させて根気強く頑張ってみましょう。