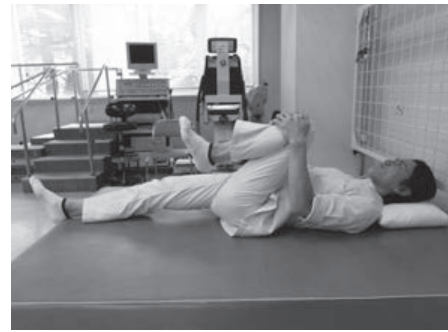


## 腰痛体操 ～腰痛を予防するために～



① 仰向けで両膝を抱える。



② 仰向けで片足を伸ばして、片膝を抱え込む。



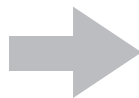
※①②が出来ない場合は、椅子に座って両股を開き、その間をのぞき込む。



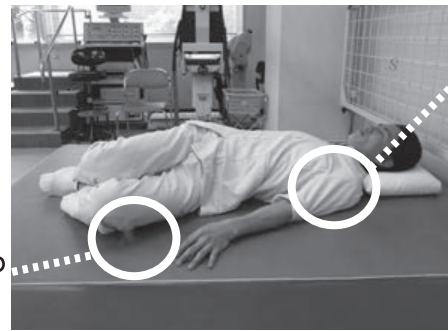
③ 片足を伸ばし、もう一方の膝は曲げたまま、伸ばした足の方へ手を伸ばして前屈する。



④ 仰向けで両膝を曲げる



床にくっつける



肩が上がらないように注意

そのまま左右へ、下になった足がマットに触れるまで倒す。この時、反対側の肩が上がらないように注意する。

足首の後ろはまっすぐに



⑤ 壁に手をあてて、前足を曲げる。反動をつけずに5秒保持。



### 理学療法士からのワンポイント

- ◆どの体操も息を止めないようにしましょう。
- ◆回数は1種目5回～10回程度とし、運動中や運動後に痛みが出るような体操は行わないようにしましょう。
- ◆入浴後など身体が温まっている時が最も効果的です。
- ◆柔らかすぎるマットレスは、身体が沈んでしまい、運動には適していません。

リハビリテーション科