

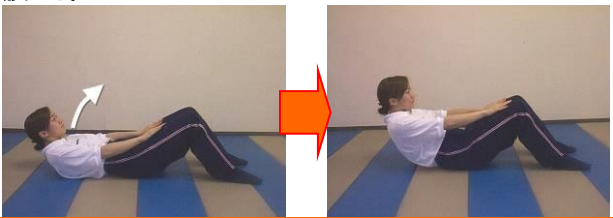



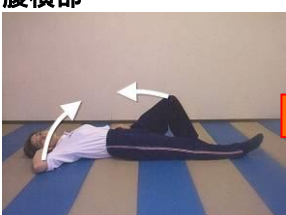





# 腰痛予防・改善のためのストレッチング

	種 目	実施方法		種 目	実施方法
1	脚後部・下背部 	<ul style="list-style-type: none"> <li>膝を伸ばして座り、脚を肩幅程度に開く。</li> <li>個人の能力に合わせて、足首、足先などを持ち、へそを膝の前に押し出すように意識する。</li> </ul> <p>20 秒程度</p>	5	殿部 	<ul style="list-style-type: none"> <li>寝て、片脚の膝頭を軽く胸に抱き寄せる。</li> <li>反対側の脚の膝を軽く伸ばすように意識しながら、膝をまっすぐ胸に抱き寄せる。</li> </ul> <p>左右各 20 秒程度</p>
2	殿部・下背部 	<ul style="list-style-type: none"> <li>あぐらを組んで座る。</li> <li>尻が浮かないように注意しながら、やや顔をあげて、両手を前に出しながら、へそを前に押し出していく。</li> </ul> <p>脚を組替各 20 秒程度</p>	6	下背部・殿部 	<ul style="list-style-type: none"> <li>寝て、手を肩の高さに広げ、片脚を持ち上げて、軽く膝を曲げ、反対側に倒す。</li> <li>顔を反対に向け、脚の重さで自然に下背部を伸ばす。</li> </ul> <p>左右各 30 秒程度</p>
3	殿部 	<ul style="list-style-type: none"> <li>片膝を立て、膝上に反対側の足の足首の外側をかける。</li> <li>かけた足の膝を外に開くように意識しながら、背筋を伸ばし上半身を近づける。</li> </ul> <p>左右各 20 秒程度</p>	7	殿部・大腿後部 	<ul style="list-style-type: none"> <li>寝て、両膝を立て、片脚を持ち上げ両手を膝に近い大腿後部にかける。</li> <li>軽く膝を曲げた状態のまま、両手で膝大腿部を胸に抱き寄せる。</li> </ul> <p>左右各 20 秒程度</p>
4	上背部 	<ul style="list-style-type: none"> <li>両膝を立てて座り、両手で膝上の大腿後部をしっかり抱く。</li> <li>軽くあごを引きながら、体重を後ろにかけていき、肩甲骨の間を広げる。</li> </ul> <p>20 秒程度</p>	8	大腿後部・鼠頸部 	<ul style="list-style-type: none"> <li>大腿部の内側に適度な伸びを感じる状態まで脚を開き座る。</li> <li>軽く背筋を伸ばすように意識し、手を前に出しながら、へそを前に押し出していく。</li> </ul> <p>30 秒程度</p>

## 全体的な注意事項:

- ・特に呼吸を意識せずに、自然な呼吸で、楽に姿勢を保持できる程度の強さで行ってください。
- ・腰、股関節、膝などに痛みや違和感を感じた場合はすぐに中止してください。
- ・伸ばす部位を正しく意識して行ってください。
- ・柔軟な動きを意識して、強く伸ばしすぎないように注意してください。
- ・1 種目だけでなく 2 から 3 種目を組み合わせて行ってください。
- ・個人の身体の状態によっては、実施が好ましくない種目もあります。種目の組み合わせ方、実施回数などにつきましては必ず事前に専門スタッフにご相談ください。

## 腰痛予防・改善のための自重負荷運動

	種 目		実施方法
1			<p>(起こしすぎない)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・膝を立てて仰向けに寝て、頭、胸部をを起こし、両手を大腿部に置き、軽く腹部を緊張させる。</li> <li>・腹部をしっかり緊張させ、上体を丸めながら起こし、両手を膝頭の方へ伸ばす。</li> </ul> <p>10 回程度</p>
2			<p>(意識を下腹部に集中する)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・膝を立てて座り、両手を膝上後にしっかりかける。</li> <li>・軽くあごを引き、へそ裏下の背部を床に近づけるように体重を後にかけ、下腹を緊張させる。</li> </ul> <p>10 回程度</p>
3			<p>(肘膝はつかなくてもよい)</p> <p>反対側</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・仰向けに寝て、片膝を立て、同じ方の手を腰に置き、反対側の手を耳の後に置く。</li> <li>・首を強く引かないように注意して、対角線に肘と膝が近づくように上体を起こす。</li> </ul> <p>左右各 10 回程度</p>
4			<p>(腰を上げすぎない)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・仰向けに寝て、両膝を立てて、肩幅程度に開き、両手は手のひらを下にして身体に沿って置く。</li> <li>・ゆっくり腰を膝、腰、肩が一直線になる程度まで持ち上げ臀部を締め、2 秒間程度姿勢を維持する。</li> </ul> <p>10 回程度</p>
5			<p>(手足を上げすぎない)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・四つんばいの姿勢をとる。</li> <li>・対角線に手(手のひらは内側に向ける)と脚を、手先、方足先が床と平行になる程度まで持ち上げ 2 秒間程度姿勢を維持する。</li> </ul> <p>左右交互に 10 回程度</p>

## 全体的な注意事項:

- ・特に呼吸を意識せずに、自然な呼吸で、楽に動きを継続できる程度の強さで行ってください。
- ・腰、腹、股関節などに痛みや違和感を感じた場合はすぐに中止してください。
- ・収縮させる部位の筋肉を意識して、4 秒に 1 回程度のリズムで行ってください。
- ・基本的には毎日行わず、1 日おき程度にとどめてください。
- ・1 種目だけでなく 1~3 から 2 種目、4、5 から 1 種目程度を組み合わせで行ってください。
- ・特に骨盤の回転、位置の動きに注意しながら行ってください。
- ・種目の組み合わせ、強さ、回数などにつきましては事前に専門スタッフにご相談ください。