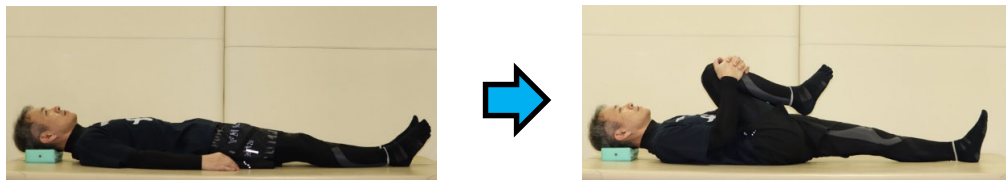


腰痛体操（初級編）

- ◇ストレッチ・運動は痛みのない範囲で行ってください。
- ◇ストレッチ・運動は息を止めず、数を数えながら行うようにしましょう。
- ◇分からないことがあれば、医師又は理学・作業療法士にご相談ください。

足の付け根の後面の筋のストレッチ 運動()回



方法 お尻が浮かない範囲で両手でゆっくり右膝を胸に引き寄せます。20秒間保持し、ゆっくり戻します。(反対側も同様に行います。)

お尻の横の筋のストレッチ 運動()回



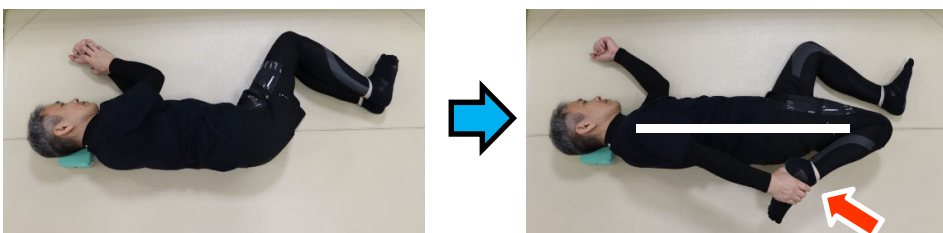
方法 右膝を立て、左膝の外側に右足を置きます。左手で右膝の外側を持ち、左側に捻じります。右のお尻の外側が伸びた状態で20秒間保持し、ゆっくり戻します。(反対側も同様に行います。)

ふとももの後ろの筋のストレッチ 運動()回



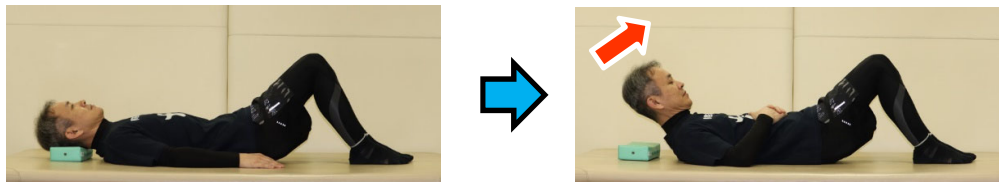
方法 両手で右の太ももを直角に保持し、右膝をゆっくり伸ばします。右の太もも裏にストレッチ感を感じたところで20秒間保持し、ゆっくり戻します。(反対側も同様に行います。)

ふとももの前の筋のストレッチ 運動()回



方法 横向きになり、右の太ももの前を伸ばすように右踵をお尻に近づけ右足を後ろへ引きます。20秒間保持し、ゆっくり戻します。(反対側も同様に行います。)

お腹の筋力強化① 運動()回



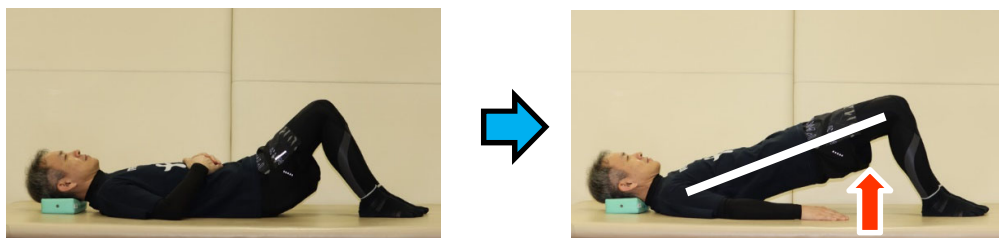
方法 両膝を立て、あごを出来る限り引いた状態で自分のへそを見るように上半身を起こします。
一呼吸おいてゆっくり戻します。

お腹の筋力強化② 運動()回



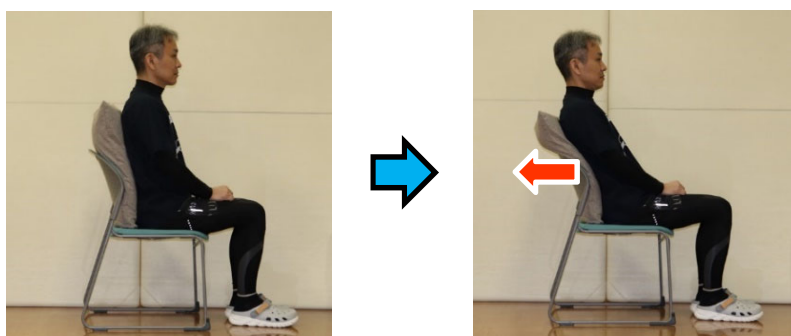
方法 両膝を立て、あごを出来る限り引いた状態で下腹部に力を入れ、
両膝を曲げたまま股関節を90°曲げます。
下腹部に力を入れたまま腰が反らないところまで足をゆっくり下ろし止めます。
そのまま5~10秒間保持し、足をゆっくり下ろします。

お尻の筋力強化 運動()回



方法 両膝を立て、あごを出来る限り引いた状態で膝・股・肩が一直線になるところまで
お尻をゆっくり持ち上げます。
一呼吸おいてゆっくり戻します。

背中中の筋力強化 運動()回



方法 椅子に座り、背もたれと背中の中にクッションを入れます。
クッションをつぶすように背中に力を入れます。
一呼吸おいてゆっくり戻します。