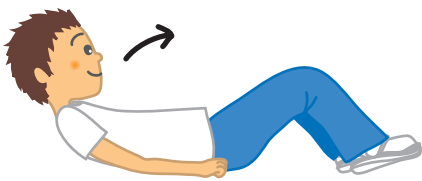


腰痛体操

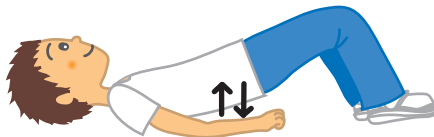
腰痛の多くは、筋力や柔軟性の低下により起こります。特に、悪い姿勢や長時間同じ姿勢を続けて仕事をする人は、血行が悪くなり腰痛を起こしやすくなります。このようなタイプの腰痛は、腰まわりの筋肉の緊張と同時に柔軟性や筋力を高めることが必要です。

方法

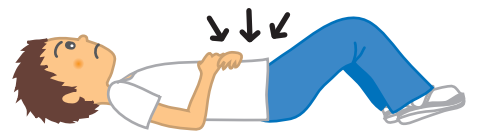
- (1) 反動(はずみ)を使わず、伸ばそうとする部位に意識を集中させながらゆるやかに伸ばしましょう。
- (2) リラックスし、呼吸は止めずに ゆっくりと行いましょう。
- (3) 最大に伸ばせる手前で止めて、その姿勢を 20~30秒間 保ちましょう。
- (4) 毎日 実践することを心がけましょう。
- (5) 決して無理をせずに、過度な(強い痛みを感じるような)伸展は行わないようにしましょう。



- 1 あおむけになって、膝を軽く曲げます。おへそをのぞきこむように上半身を起こしましょう。



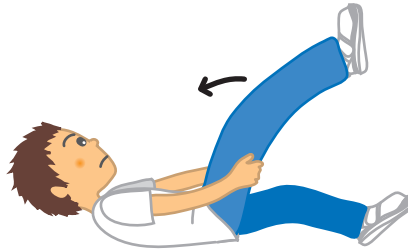
- 2 あおむけになって、膝を軽く曲げます。そのままゆっくり腰をあげて、ゆっくりとおろしましょう。



- 3 あおむけになって、膝を軽く曲げ、お腹を縮めて腰を床におしつけるようにしましょう。おしりをギュッとすぼめましょう。



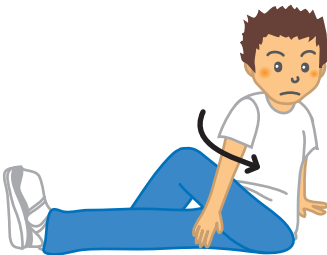
- 4 あおむけになって、両膝か片膝をゆっくり抱えこみましょう。



- 5 あおむけになって、片足ずつ持ち上げて、体のほうにひきつけましょう。膝はなるべく伸ばしましょう。



- 6 片足だけ伸ばした状態で、両手をそろえてつま先の方方向に手を伸ばしていきましょう。



- 7 片足を伸ばし、反対側の足を交差させ、腰をひねりましょう。



- 8 片足を曲げて、その上にもう片方の足をかけましょう。



- 9 両足を開いてしゃがみこみ、背中を丸めるようにしましょう。

注: 症状が増悪した場合には、ただちに体操を中止して下さい