

腰の体操



医療法人 誠和会

倉敷第一病院

【ストレッチ】筋肉を伸ばした状態で10～20秒保持します。

① 膝だきストレッチ（その1：腰のストレッチ）

上	詳しくは動画で確認！	下	詳しくは動画で確認！
			



やり方	両方の膝を両手で抱えて、胸につけるようにして腰の筋肉をゆっくり伸ばします。
注意点	痛みがでない範囲で実施しましょう。

② 膝だきストレッチ（その2：お尻のストレッチ）



やり方	片方の膝を両手で抱えて、胸に近づけるようにしてお尻の筋肉をゆっくり伸ばします。
注意点	抱えた膝とは反対の足が持ち上がらないように注意しましょう。 反対側も同様に行います。

③ 四股ストレッチ（太ももの内側のストレッチ）

詳しくは動画で確認！

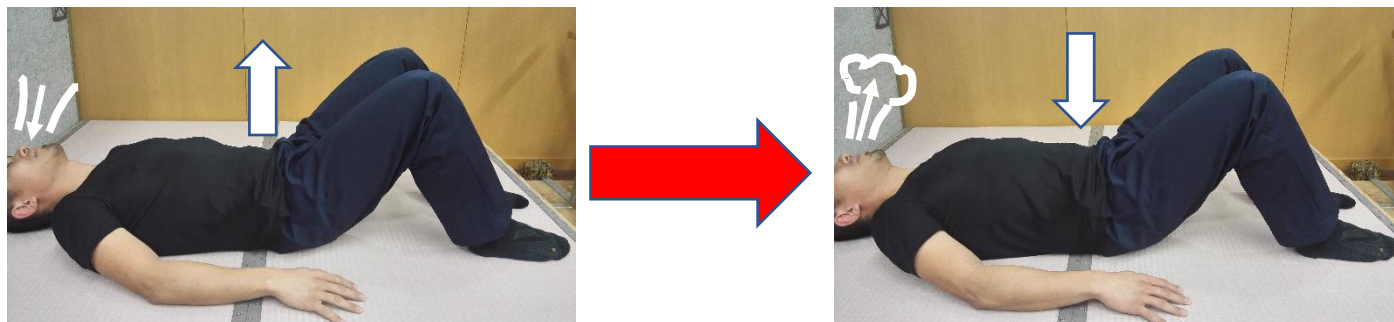


やり方	椅子に座った状態で、四股を踏むように両手を膝の内側に置きます。体を左にひねるようにして右股関節の内側の筋肉をゆっくり伸ばします。
注意点	痛みがでない範囲で実施しましょう。反対側も同様に行います。

【筋力強化】各運動を10回行います。

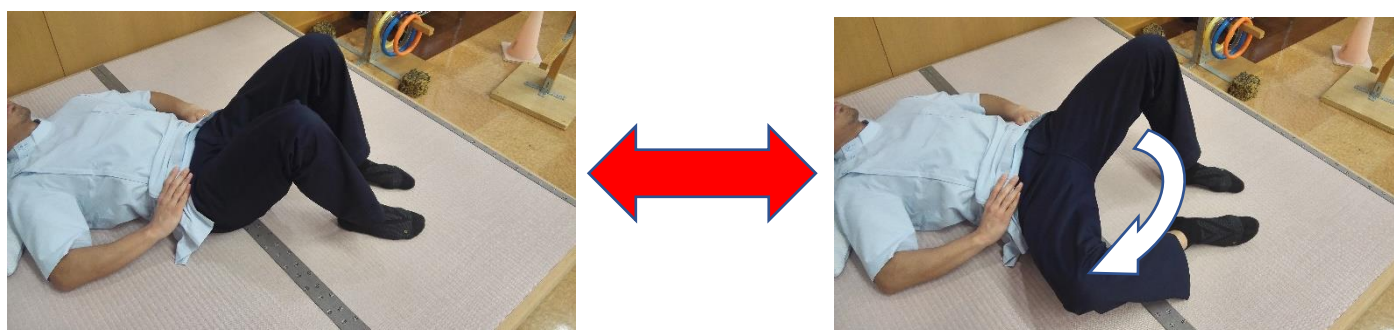
① 腹筋の強化（腹式呼吸）

上	詳しくは動画で確認！	下	詳しくは動画で確認！
			



やり方	おなかを膨らませるように鼻から息を吸い込みます。次に口をすぼめてゆっくりと息を吐きながら、おなかをへこませます。
注意点	息を吸う際に胸が膨らまないように注意しましょう。

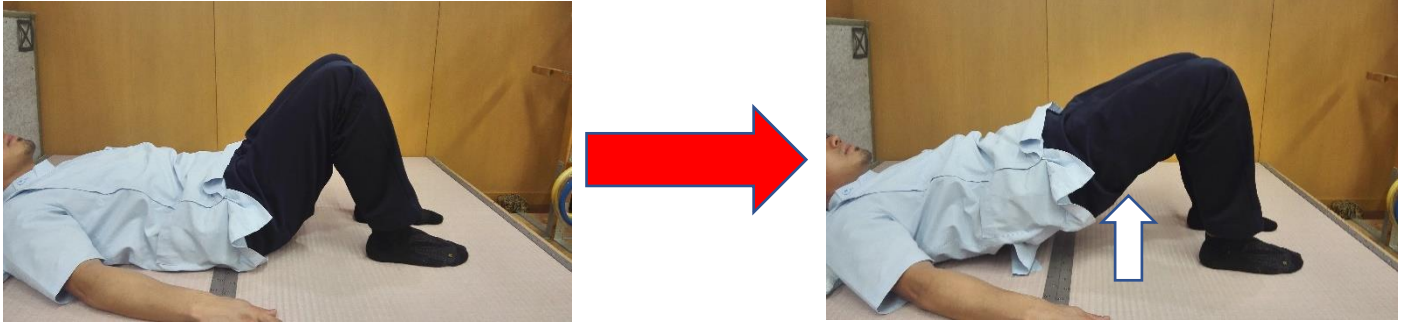
② 骨盤周りの筋力強化



やり方	両膝を立てた状態から、ゆっくりと片方の膝を外側に倒します。次に、ゆっくりと膝を元の位置に戻します。
注意点	足の動きにつられて、骨盤が動かないように注意しましょう 反対側も同様に行います。

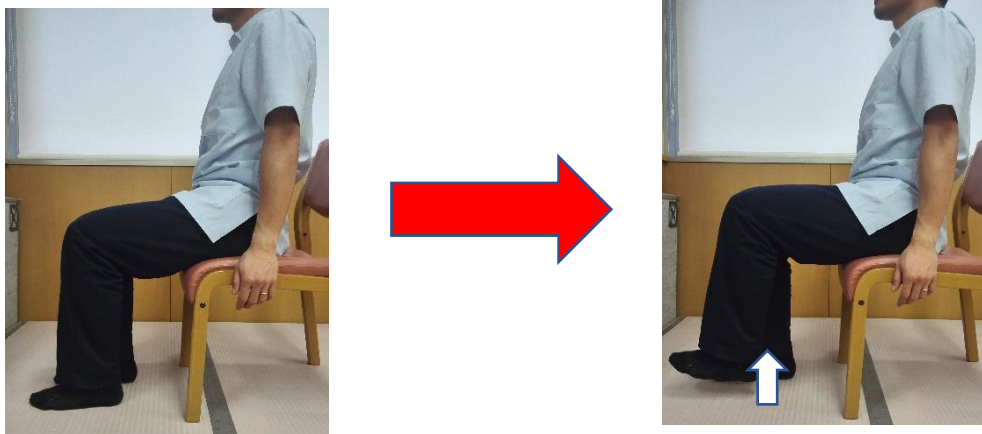
③ おしりの筋力強化（ブリッジ）

上	詳しくは動画で確認！	下	詳しくは動画で確認！
			



やり方	両膝を立てた状態からおしりを持ち上げます。
注意点	難しい人はおしりをしめることから始めてみましょう。

④ 股関節の前面の筋力強化



やり方	片足を床から数cmゆっくりと持ち上げます。
注意点	足を持ち上げた時に体が後ろに倒れないようにしましょう。 反対側も同様に行います。

【運動を実施する上での注意点】

以下の場合は無理をせずに運動を中止しましょう。

■外傷や炎症の急性期（痛みや腫れがひどい時）

■運動によって痛みが生じる・増強する場合

また、痛みや腫れが持続する場合は医師の診察を受けましょう。

【生活上の注意点】

膝をのばしたまま、腰を曲げて重い荷物を持つのはやめましょう。

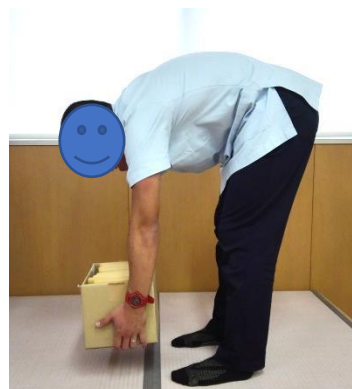
また、いきなり勢いよく持ち上げるのもやめましょう。

膝を曲げ、腰を落として持ち上げるものを体に引きよせてから持ち上げるようにしましょう。

【良い例】



【悪い例】



医療法人 誠和会
倉敷第一病院

〒710-0826 岡山県倉敷市老松町 5-3-10

TEL : (086)424-1000

URL : <http://www.seiwakai-net.or.jp/daiichi/>