



皆さんこんにちは(\*^\_^\*) 理学療法士の関口です。今回は腰をテーマに習慣づけたいストレッチと腹圧トレについて紹介させていただきます。

## 腰痛予防 体操 ストレッチ編



### 【朝起きたらストレッチ】

(方法)

朝、起き上がる前に臀部の筋肉を伸ばしましょう。

- ①無理なく足を抱える
- 10秒間 3セット
- ②胸に足を近づける
- ③内側へ

反対側も同様にしましょう。



(効果)

朝一番は椎間板が緩んでいます。物を持つなどの部署の方は急性腰痛を予防しましょう。

事務作業の方も、坐骨神経痛の予防になります。



(方法)

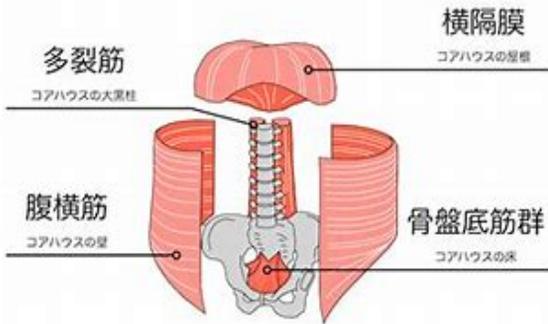
さらに、内側に倒した足を反対側の手で固定して、頭の下を支えた肘を床へ、息を吐きながら8秒間伸ばしましょう。

(効果)

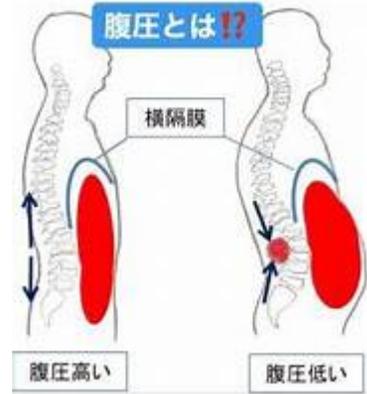
腰部の筋肉を伸ばせます。

# 腰痛予防体操 腹圧トレ ウエスト取れ

図-1 「コアハウス内の位置関係」



お腹を意識  
コアハウスという  
左の図の筋肉を  
使う運動



(方法)

両膝を曲げ、肩幅に開いて固定します。お腹の上に手を置き、腰と床との間にタオルを入れます。

- ①息を吐きながらお腹を凹ませます
- ②お腹を凹ませたまま、呼吸を続けます。
- ③足と手を左図のように持ち上げてこの姿勢で同じようにお腹を凹ませた状態を呼吸を続けましょう。

(効果)

腰にかかる負担を軽減する  
良い姿勢を保つ事ができる  
ウエストをマイナスへ！

！レベルアップ！

お尻を上げた状態で、お腹を凹ませて10秒キープしましょう。

お腹のインナーマッスルを刺激！

お疲れ様でした(\*^ ^\*)