

# 体操で腰痛予防しよう

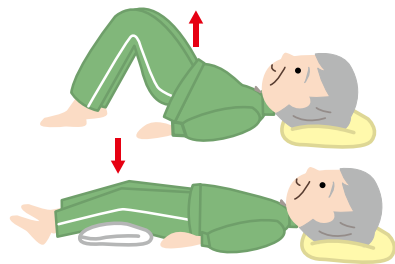
## 寝てできる腰痛体操

### 運動を行う際の注意

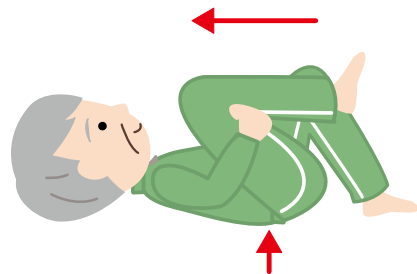
この運動で痛みが増す時は速やかに中止し、理学療法士、医師などにご相談ください

### ● 各1セット10～15回で、2～3セット行いましょう

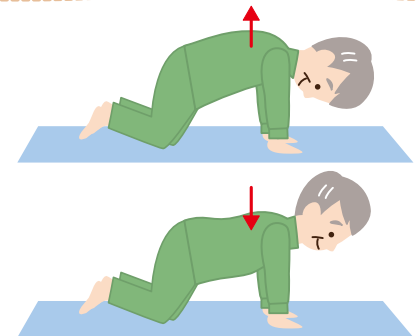
- 息を吐きながらお尻を5秒間持ち上げましょう
- 身体と足が平行になるところまでお尻を持ち上げましょう
- 足や太ももではなく、お尻に力を入れましょう



- 息を吐きながら、片足を抱えて膝を肩に近づけるようにして、20秒間とめてください。次に、もう片方の足を同じようにして下さい
- お腹の力を抜いて、お尻や腰が伸びるようにしましょう



- 大きく息を吸いながら背中を丸めましょう
- 息を吐きながら背中を反るようにしましょう
- 腰はあまり動かさずに胸の部分をしっかりと動かしましょう



## 座ってできる腰痛体操

### 前後運動

【ポイント】

前へ行くときは腰を反らない! 胸を開くイメージで。

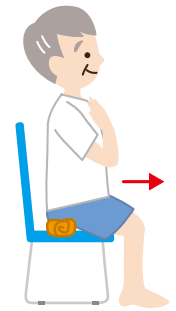
①

丸めたタオルをお尻のでっぱり当たるように敷き、腰掛ける。手を前で組み、息を吐きながら上体を後ろへ。みぞおちを中心にしまうイメージで丸まる。



②

息を吸いながら前へ。みぞおちを突き出すように上体を移動させる。



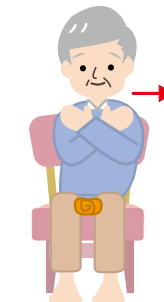
### 並行運動

【ポイント】

移動した側の肩が下がらないように! あくまで左右の肩の高さは並行に保ちましょう。

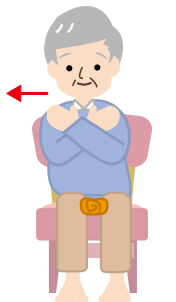
①

丸めたタオルを真ん中に置く。肩の高さが変わらないようにしながら、左右どちらかに体重をかけていく。バランスが崩れるギリギリのところで停止。



②

体の中心部分を外側にもっていくようなイメージで、逆方向にもゆっくりと倒していく。



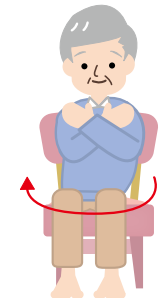
### 円を描く運動

【ポイント】

息を止めずに、自然に呼吸しながら運動しましょう。

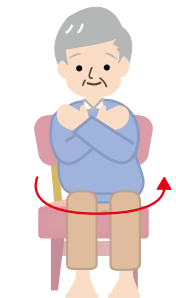
①

手を前で組み、おしりで円を描いていく。できるだけ大きく。頭の位置はできるだけ変わらないようにして、体幹部分をしっかりと回す。



②

逆回転。右前・右後・左前・左後。苦手な方向があれば、その方向へ重点的に動かしましょう。



# 全身運動を取り入れよう!!

普段通り日常生活を送ることで、  
色々な身体の部分を使うことに加えて、  
全身運動として**ウォーキング**を  
取り入れましょう。

## ウォーキング

- ・遠くを見るように前を向く
- ・腕を大きく振る
- ・やや大股の歩幅で歩く
- ・1日15分～20分程度
- ・少し汗ばむ程度
- ・無理なく適度な強度が重要
- ・毎日継続が重要!!

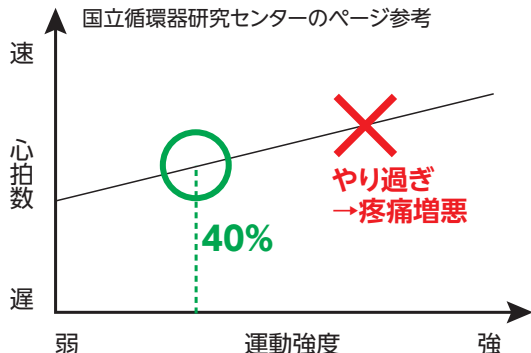


⚠️ やり過ぎ注意 ⚠️

心地よい速度で歩くことでも、効果があります。

## おすすめ速度 心拍数の40%

国立循環器研究センターのページ参考



## ▼40%運動負荷目安

年齢	心拍数
20代	122
30代	118
40代	114
50代	110
60代	106

※安静時心拍数 70 で算出

(McDonough SM, Clin J Pain 29:972-81, 2013)