

腰痛予防の体操

1



□腹圧を高める体操

【腹式呼吸をおこなう】

- ・鼻で息を吸い、下腹部を大きく膨らませる
- ・口で息を、5秒間 ~ 吐き続ける

【応用】

- ・お腹に力を入れた状態で、10秒 ~ キープする

2

①



②



③



□写真③を行う前の準備 (写真①②)

- ・肩の真下に手。腰の下に膝を置く
- ・顔は下向き

①お腹に力を入れながら、手を伸ばす。10秒 ~ 保つ (腕は耳の横)

②お腹に力を入れながら、脚を伸ばす。10秒 ~ 保つ (かかとから後ろへ伸ばす)

□ハンドニー (写真③) 姿勢の安定性を高める

- ・お腹に力を入れ、対角の手と脚を伸ばす
- ・脚は、かかとから後ろへ伸ばす
- ・腕や脚は、体と一直線にする
- ・腰が反らないように気をつける

3



□へそのぞき

- ・息を吐きながら、へそをのぞきこむように上体を起こしていく
- ・肩甲骨あたりが、床から離れる程度 起き上がり 3秒保つ

- ・ゆっくりと上体を戻す

4



□ブリッジ (ヒップリフト)

※ 腰の痛みが強い場合は行わないこと

- ・つま先を上げる
- ・口で息を吐きながら、お尻と背中を持ち上げる (お腹の力が抜けないように行う)
- ・お尻も力を入れる
- ・腰がそらないように気をつける

5



□腰の反りをへらす体操 (反り腰の場合)

- ・口で息を吐きながら、お尻だけを3~5秒間 持ち上げる
- ・骨盤を持ち上げるイメージで行う

〈目安〉10回 × 2

ヒップアップエクササイズ

①



①立位バックキック

- ・ 壁やイスの背などを両手でつかみ、バランスをとりながら片方の脚を少し浮かせる。その際、上体はやや前傾姿勢をとる
- ・ 股関節を中心に片脚を後ろに振り上げる
※腰が反らないように気をつける
膝を曲げないようにする

<目安>15回 × 2セット

②



②バックキック

- ・ 手の位置は肩幅に置き、四つんばいの体勢をとる
- ・ 片脚を浮かせ、お腹のほうに引き寄せる
- ・ 浮かせた方の脚を、膝を伸ばしながら後方へゆっくりと伸ばす
- ・ 上げた時に1～2秒キープし、お尻の筋肉をしっかり収縮させる
- ・ 下ろす時も力が抜けないようにゆっくり下ろす
※骨盤が動きすぎないようにする

<目安>10回 × 2セット

③



③プローンシングルレッグレイズ

- ※ 腰の痛みが強い場合は行わないこと
- ・ 両手の上にあごを置く
- ・ 脚を伸ばしたまま片脚ずつ上げる
- ・ 上げた時に1～2秒キープしお尻の筋肉をしっかり収縮させる

④



④ヒップリフト

- ※ 腰の痛みが強い場合は行わないこと
- ・ 腹圧をいれながら、ゆっくりとお尻を上げて10秒キープする
- ・ お尻もキュッと力を入れると良い
- ・ 胸を張り 背中と太ももを一直線にする
- ・ お尻を上げたとき、腰がそらないように気をつける

⑤



⑤サイドレッグレイズ

- ・ 床に横向きに眠り、背筋を伸ばし胸を張る
- ・ 下側になっている方の膝を軽く曲げる
- ・ 上側のつま先を正面に向け、膝を伸ばしたまま、ゆっくりと真上に引き上げる
- ・ 下ろす時も力を抜かないように、ゆっくりと下ろす
※反動を使わずにゆっくり行う