

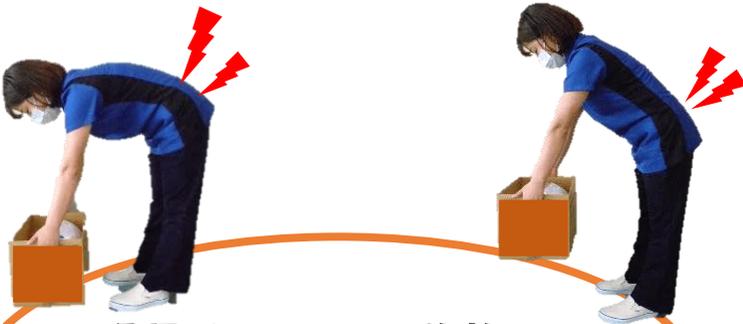


腰痛は予防が大事！！

腰痛は

姿勢や筋肉の衰えで起きてしまいます
毎日の運動、体操で筋肉をつけて腰の
痛みを**予防**しましょう！

悪い姿勢×



負担がかかりやすい姿勢では

良い姿勢○



腰を痛めてしまいます…

腰痛予防のためのストレッチ 筋力トレーニング

・脇腹のストレッチ



・肩回りのストレッチ



・腰とお尻のストレッチ



・太ももの後ろ側と腰のストレッチ



最初は身体の柔軟性が大事です！！
柔らかい体を作ることでケガをしにくくなります

ストレッチのポイントは

- ・ゆっくり
- ・痛くない範囲で
- ・息を止めない
- ・習慣的に行きましょう



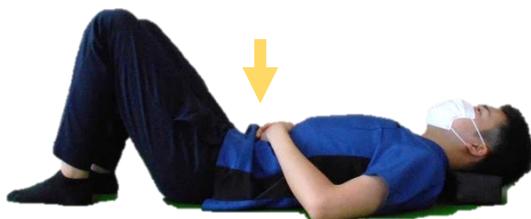
・腹式呼吸



1 両膝を軽く曲げる



2 両手を腹の上に置く



3 息を吐ききる
腹を思い切り凹ませる

この状態を 10 秒キープ!!

・お尻上げ

- 1 膝を立てて、お尻を天井に向けて持ち上げます。
 - 2 お尻に力を入れたまま、ゆっくり降ろしていきます。
- これを 10 回×2 回の計 20 回行います。



川西湖山病院

リハビリテーション科



痛い!!
どうする腰痛