



おうちdeリハビリ運動

腰痛予防編

日差しの強い真夏は、屋外で長時間の運動が難しいものです。そこで、ゆったりと自宅でできる「腰痛予防のリハビリ」はいかがでしょうか？

① お尻のストレッチ



息を止めないようにしましょう。

片膝を伸ばして、もう片膝を曲げます。
(20秒 左右2回ずつ)



④ 頭上げ



息をこらえずに、しっかり吐きながら頭を上げて。

両膝を立てて、頭を大きく持ち上げます。
(10回)

② ふくらはぎ・太もも裏のストレッチ



膝が曲がらないよう注意。

片膝は伸ばした状態で、足の裏にタオルを引っかけて持ち上げます。両手でタオルを引っ張りながら膝を伸ばします。(20秒 左右2回ずつ)

⑤ お尻上げ下げ



腰を反らさないように気を付けて。

両膝を曲げ、息を吐きながらお尻を持ち上げます。(10回)

③ 太もも付け根のストレッチ



体が反ったり前かがみにならないように。

ベッドに片膝をつき、もう片膝を前に出して曲げ、股関節の前面を伸ばします。
(20秒 左右2回ずつ)

身体づくりに
励もう！



注意点

- 気分不良がある場合は中止しましょう。
- 息を止めないように、呼吸をしっかりしながら行いましょう。
- 無理なく継続的にできるよう、ゆっくりご自身のペースで。
- 身体の痛みが出ない範囲で行いましょう。