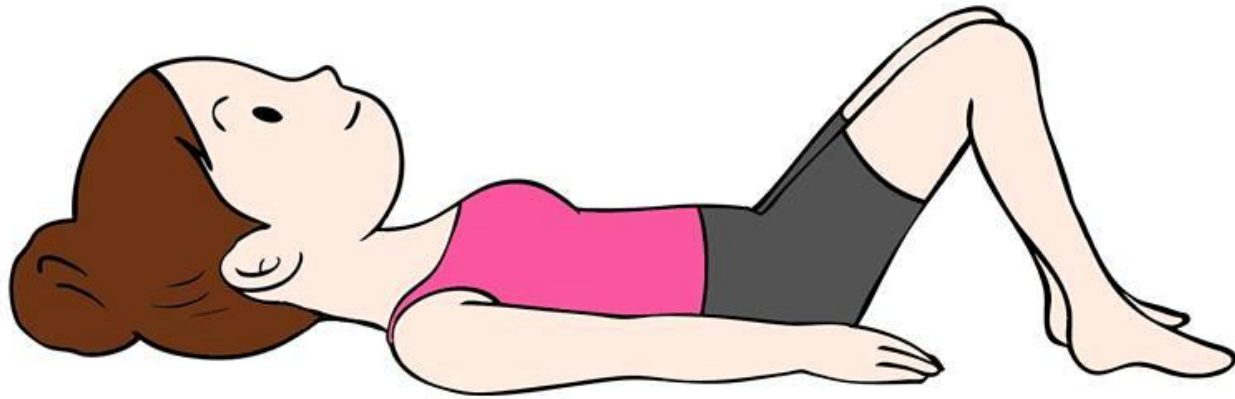


# すこやか元気体操 腰痛編

# 基本姿勢



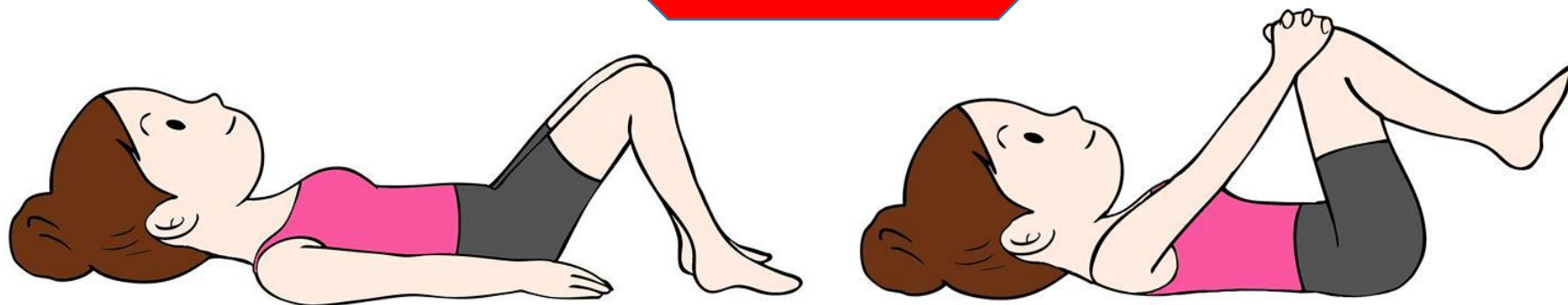
ゆっくり息を吸って吐き、  
リラックスしてください。

# 両膝抱え

背筋・腰筋のストレッチ

腰椎分離症、迂り症、狭窄症の腰部のストレッチ

5回程度



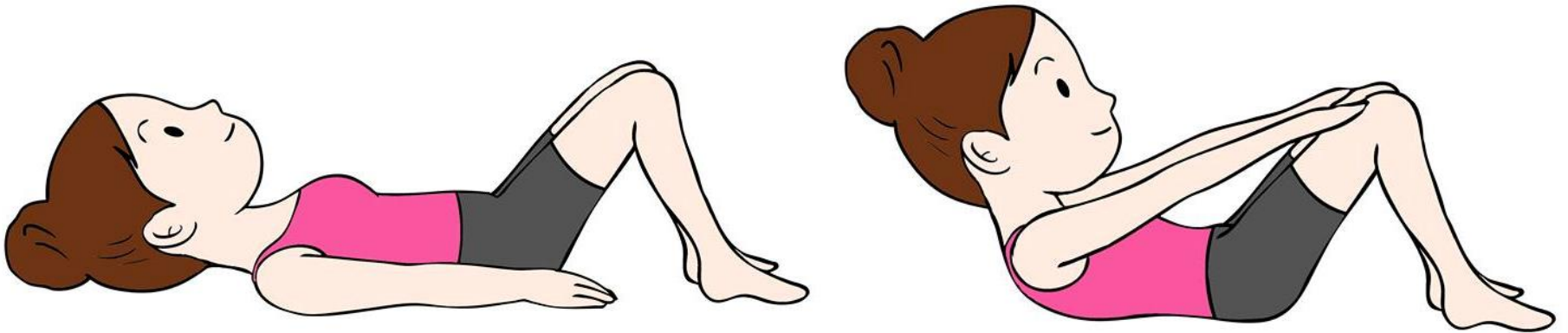
## 方法

息を吸って吐きながら、両手で両膝を抱え込み、胸に引っ張ってきて、腰を丸めず腰背筋をストレッチします。

# へそのぞき

腹筋の強化

5回程度



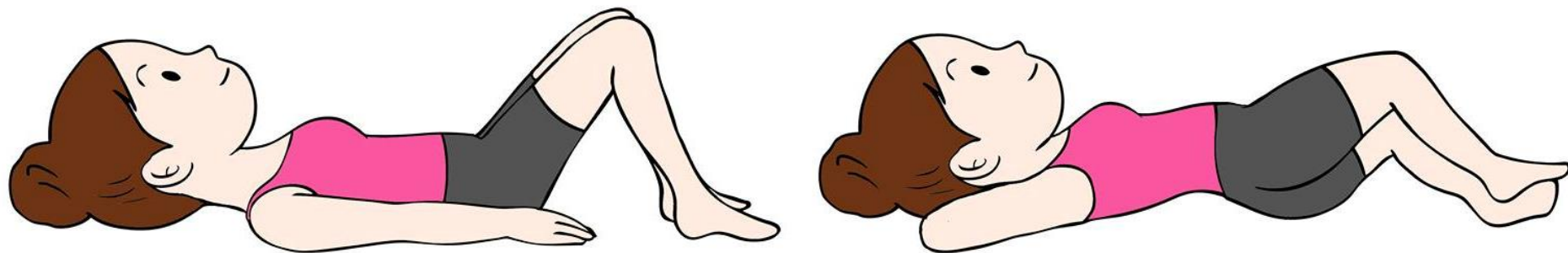
## 方法

息を吸って吐きながら、両手を膝に伸ばし、頭を持ち上げ、おへそを見て両肩を床から離れるところまで上体を起こします。起こす時、戻す時もゆっくりと！

# あお向けでの体幹の回旋

体幹の回旋運動、腹斜筋のストレッチ

5回程度



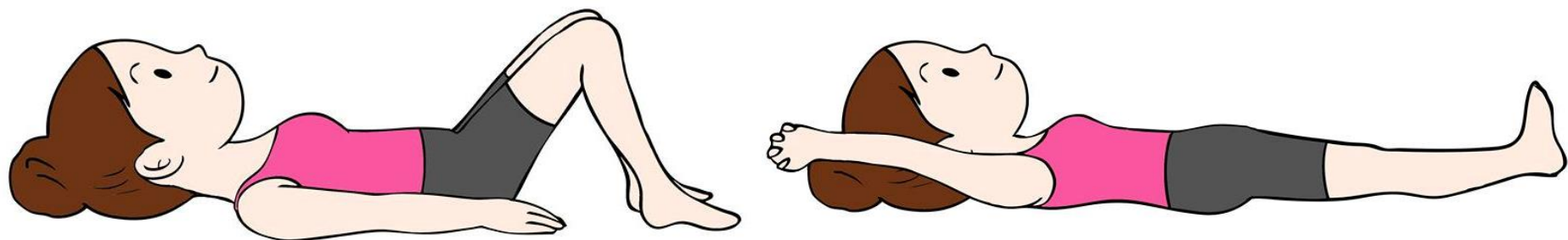
## 方法

頭の後ろで手を組み、息を吸って吐きながら体幹と頭部を逆方向に捻じります。

# あお向け寝での体幹、手足の伸展

身体を伸ばす筋肉の強化

5回～10回程度



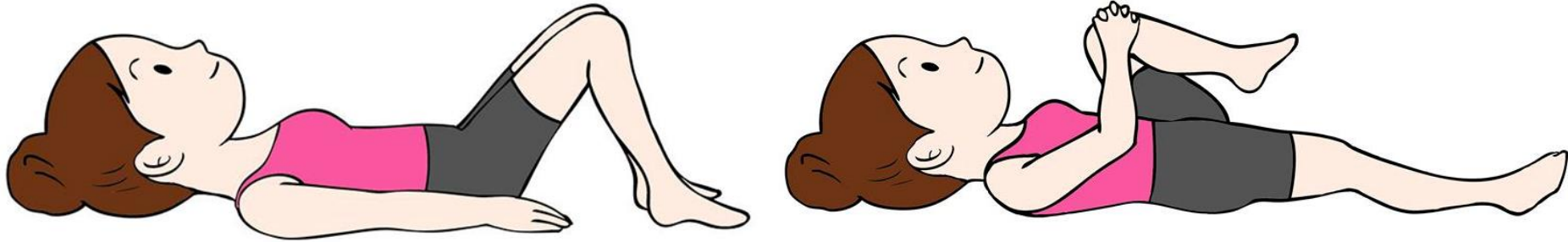
## 方法

あお向けの状態から、腰部の前で手を組みます。膝を曲げて手と合わせ、息を吸いながら手足を伸ばします。この時、肘は伸ばします。上肢の挙上は上がるところまでとし、背中（僧帽筋）に力を入れます。

# 片膝抱え

股関節の屈曲運動及び屈曲障害  
の改善、大殿筋のストレッチ

左右5回程度



## 方法

息を吸って吐きながら、両手で片側の膝を抱え、胸に引っ張ってきます。この際、反対側は伸ばしたまま床につけておきます。

# ブリッジ（お尻上げ）

腰部伸展障害、ぎっくり腰等急性期の症状に効果的な運動/お尻の筋肉（大殿筋）の機能改善、強化

10回程度



## 方法

両手を頭の後ろで組み（肩が上がらない方は体の横において）、あお向けの状態で、両膝を立てて、お尻と腰を浮かせて5秒程度維持します。



# 横向きでの足上げ

しゃがむ動作、片足立ちでの姿勢保持の筋力強化  
中殿筋の機能改善、強化、立位保持機能の強化

左右10回程度



## 方法

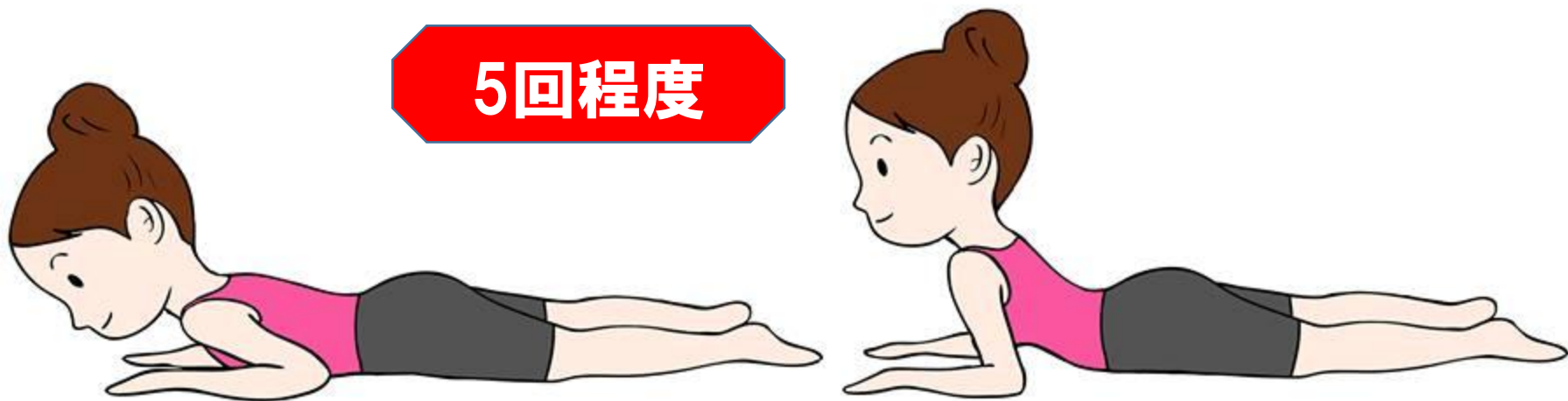
側臥位にて下側下肢を屈曲し安定させ、  
上側下肢を上げ、5秒間程度維持します。  
※挙上時股関節の屈曲による骨盤後傾位  
とならないように注意！

# 腰椎そらし

腰椎を伸展します。

腰椎分離症、迂り症、狭窄症がある場合は禁忌です。

5回程度



## 方法

うつ伏せの姿勢から、腕を伸ばしていって両肘で状態を支えます。可能であれば、さらに肘を伸ばして両手で上体を支えます。  
※背筋、腰筋に力を入れないように注意！

# 四つ這いからの手足の挙上

体幹筋上肢下肢伸展筋力強化



## 方法

四つ這い位から、肘を伸ばしたまま片側上肢を挙上。続いて膝を伸ばして片側下肢を挙上する。力のある方は対側上肢下肢を同時に挙上します。