



運動指導プログラム

JST

(公社)富山県柔道整復師会 学術部

はじめに

自然治癒に導くための柔道整復師の施療には、手技の他に運動指導がかかせません。今回、日常の施療で障害の多い体幹、肩関節、股関節、膝関節等の運動指導（筋力強化、ストレッチ、バランス動作練習）の一部を掲載しました。

柔道整復師の施療は自然回復の手助けをするものであり、施療している疾患が経時的にどのあたりに該当し、今後どのような流れで治癒していくのかをあらかじめ知っている必要性があります。

その経過が滞っている場合に、必要な運動指導を行い自然治癒に導くのが良いのですが、疾患に対して過度の運動は自然治癒の流れを逸脱する可能性があるため、適切な運動を適時指導してください。

スライド及び配布資料の説明

運動名

- 運動の目的

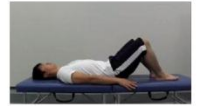
図による説明	図による説明
--------	--------

【運動方法】 息を吸って吐きながら…

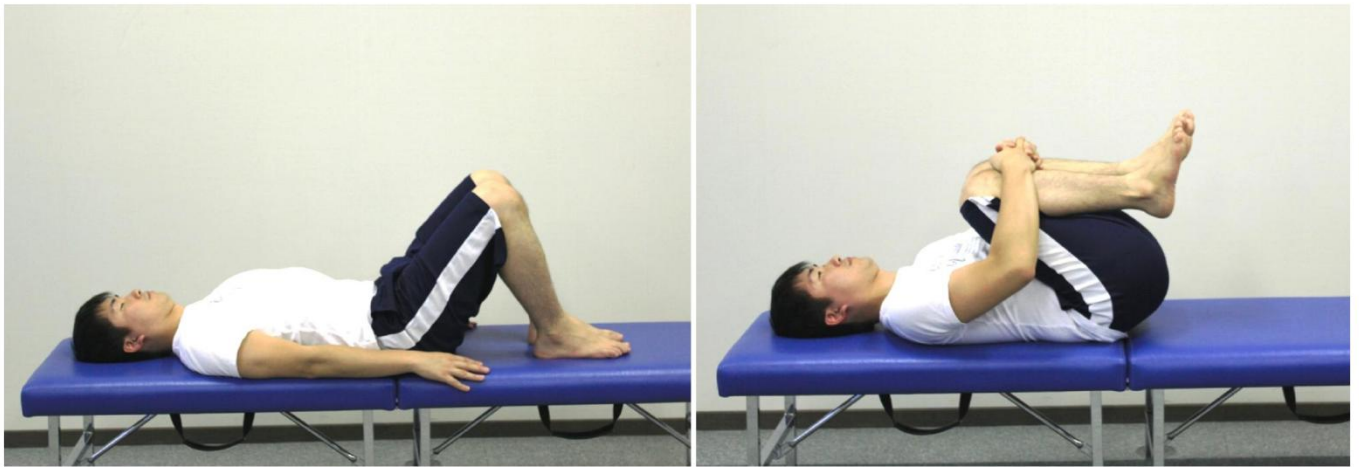
〇〇をストレッチします。

【運動回数】 〇〇回程度

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



【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。

【回数】 5回程度

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



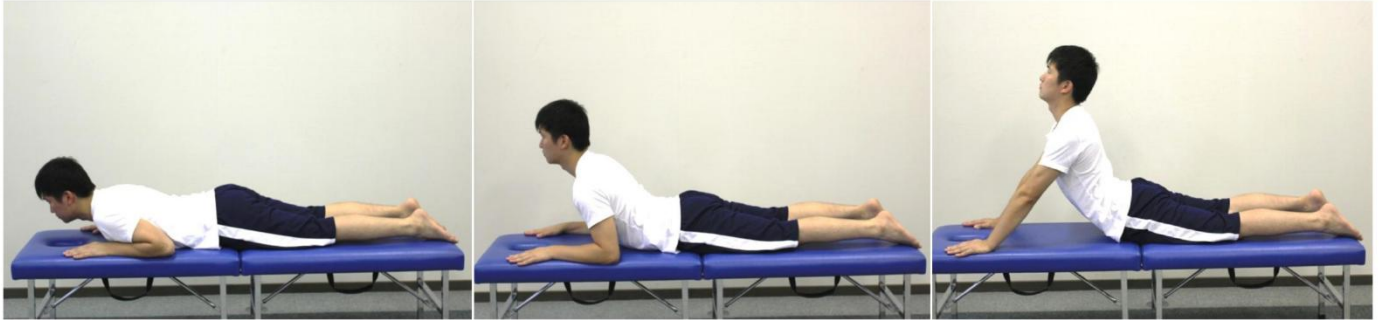
【方法】 四つ這い位から、肘を伸ばしたまま片側上肢を挙上。続いて膝を伸ばして片側下肢を挙上する。力のある方は対側上肢、下肢を同時に挙上します。

【回数】 10回程度

腰椎そらし



- 他動的に腰椎を伸展します。
- 腰椎分離症、迂り症、狭窄症がある場合は禁忌である。

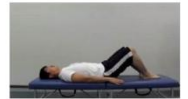


【方法】 うつ伏せの姿勢から、腕を伸ばして行って、両肘で上体を支えます。可能であれば、さらに肘を伸ばして両手で上体を支えます。

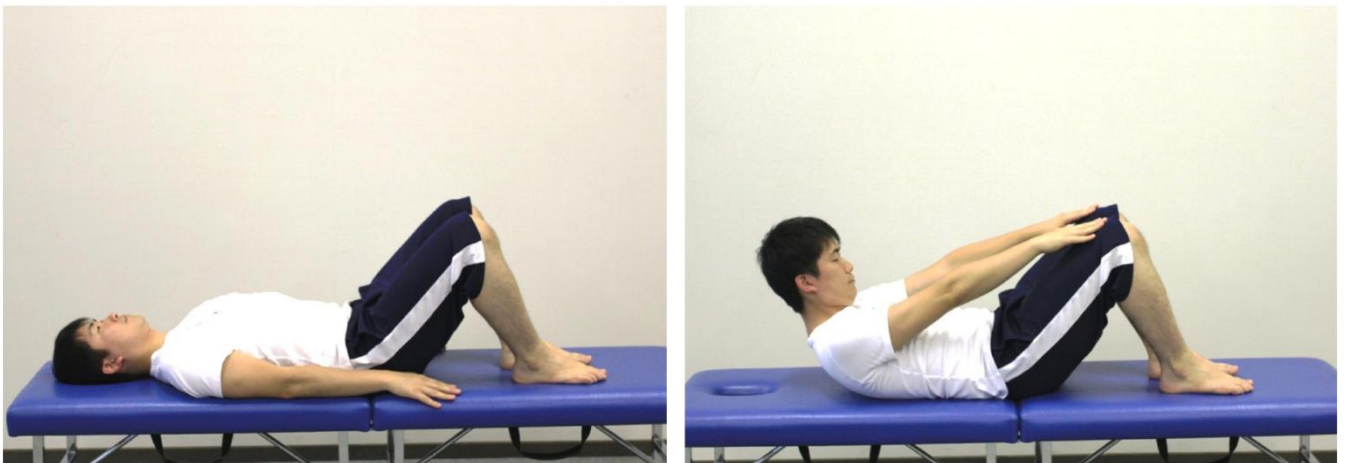
※ 背筋・腰筋に力を入れない。

【回数】 5回程度

へそのぞき（腹筋強化）



- 腹筋等（舌骨筋、胸筋、腹直筋）の強化



【方法】 息を吸って吐きながら、両手を両膝に伸ばし、頭を持ち上げ、おへそを見て両肩が床から離れるところまで上体を起こします。

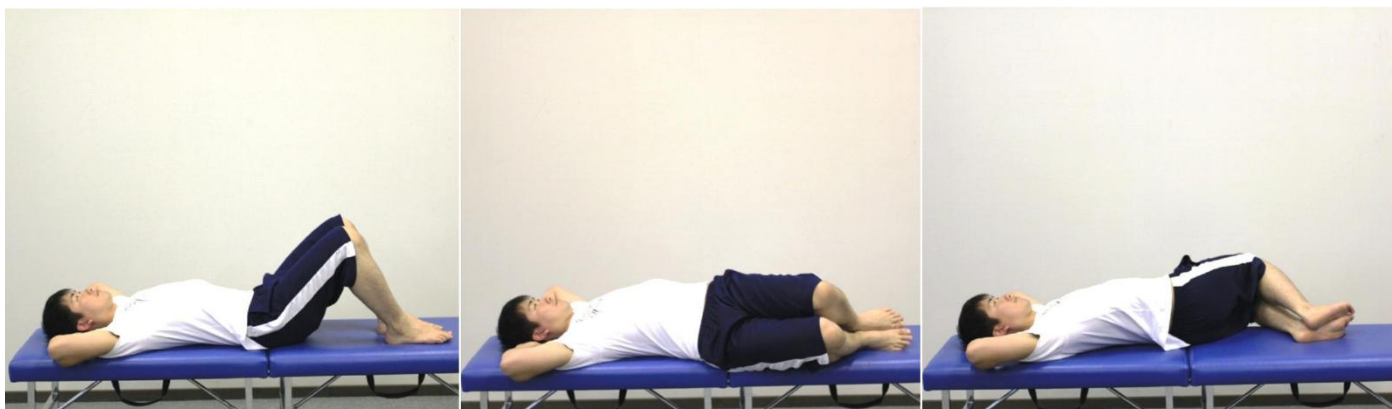
起こす時も、戻す時もゆっくりと！

【回数】 5回程度

あお向けでの体幹の回旋1



- 体幹の回旋運動、腹斜筋のストレッチ



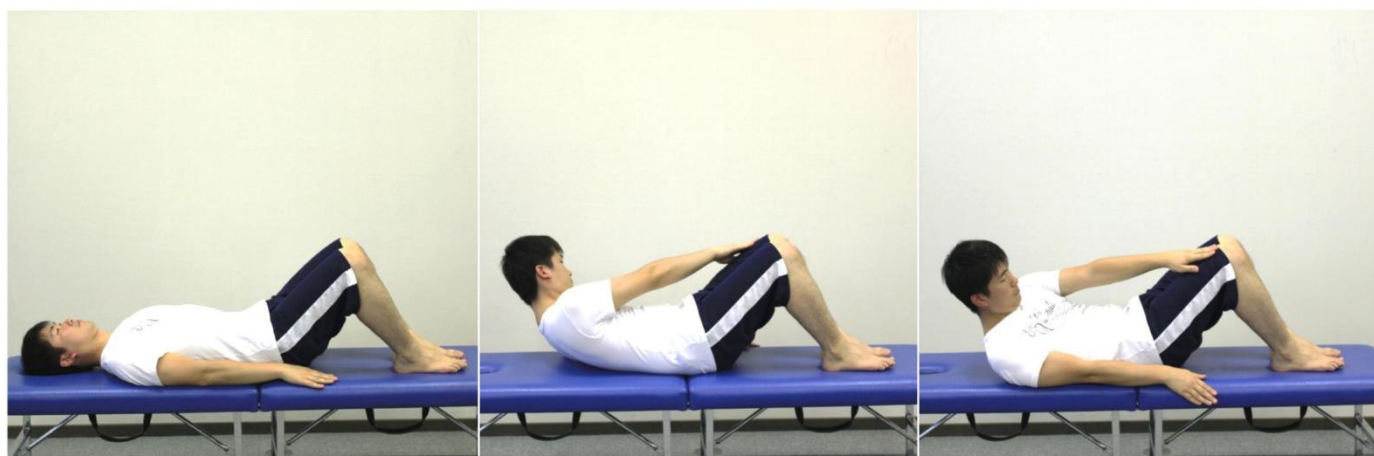
【方法】 頭の後ろで手を組み、息を吸って吐きながら、体幹と頭部を逆方向に捻じります。

【回数】 左右へ10回程度

あお向けでの体幹の回旋2



- 腹斜筋の筋力強化、体幹の支えの強化



【方法】 あお向け寝の状態から息を吸って吐きながら体を捻じり、手を対側の太腿へ持っていきます。捻じる運動なので起こしすぎない、また息を止めない。

【回数】 左右5回程度

あお向け寝での体幹、手足の伸展



- 僧帽筋、腹横筋、大腿四頭筋の筋力強化、（伸展筋強化）



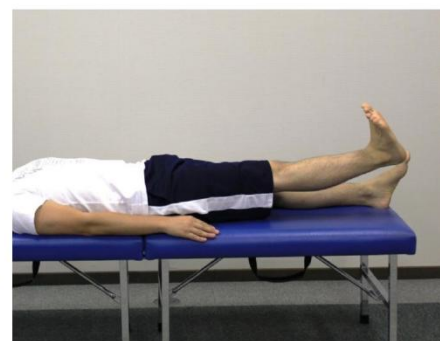
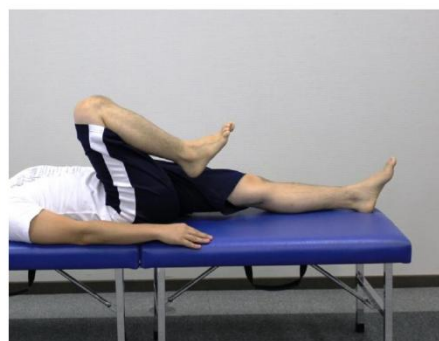
【方法】 あお向けの状態から、腹部の前で手を組みます。膝を曲げて手と合わせ、息を吸いながら手足を伸ばします。この時、肘は伸ばします。上肢の拳上は上がるのところまでとし、背中（僧帽筋）に力を入れる。

【回数】 5～10回程度

あお向け寝での下肢の屈曲、伸展



- 下肢の屈曲伸展可動域訓練及び筋力強化



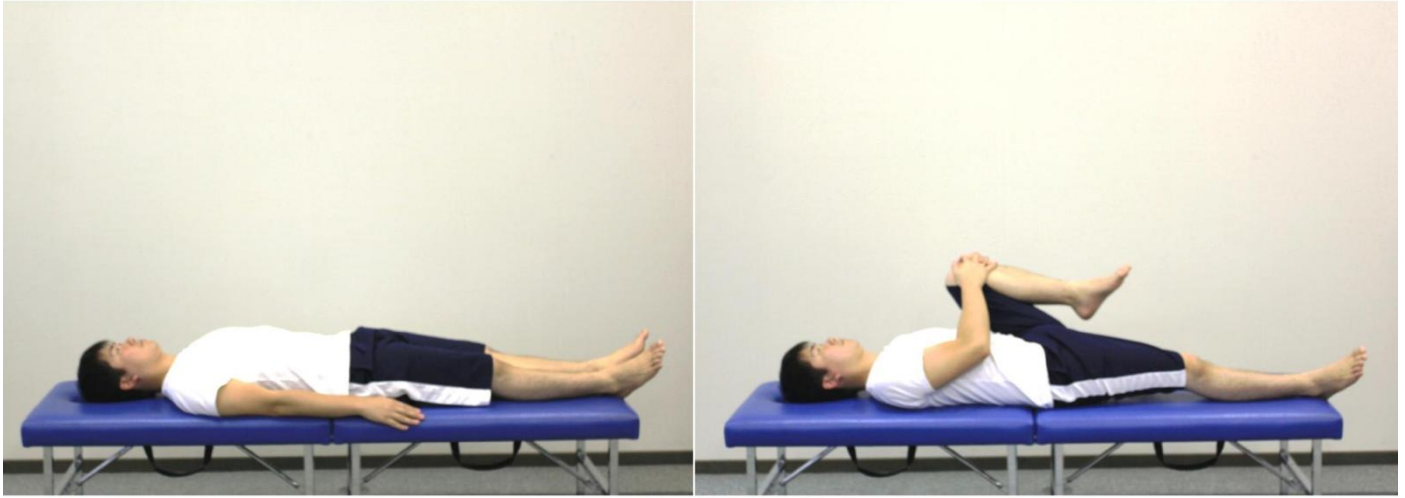
【方法】 あお向けの状態から、片側下肢を屈曲し腹部に近づけます。続いてつま先を上げながら踵を突き出すように下肢を伸展します。

【回数】 左右5回程度

片膝抱え



- 股関節屈曲運動及び屈曲障害の改善、大殿筋のストレッチ



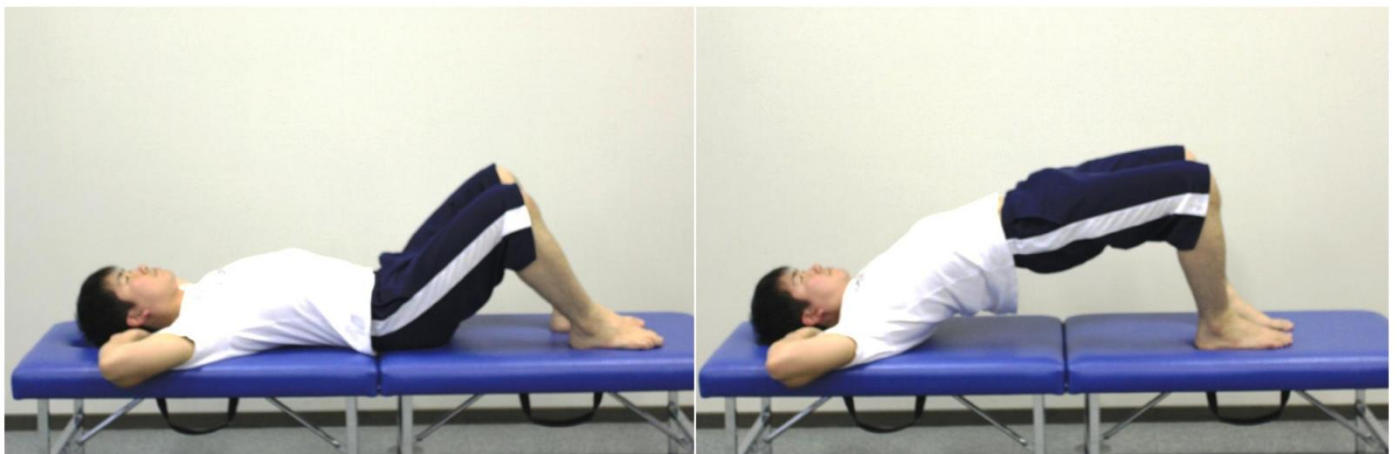
【方法】 息を吸って吐きながら、両手で片側の膝を抱え、胸に引っ張ってきます。この際、反対側は伸ばしたまま床につけておきます。

【回数】 左右5回程度

ブリッジ（お尻あげ）



- 腰部伸展障害、ぎっくり腰等急性期の症状にも効果的な運動
- 大殿筋の機能改善、強化



【方法】 両手を頭の後で組み（肩が拳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。

【回数】 10回程度

横向きでの足上げ



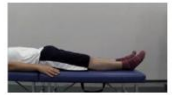
- しゃがむ動作、片足立ちでの姿勢保持の筋力強化
- 中殿筋の機能改善、強化、立位保持機能の強化



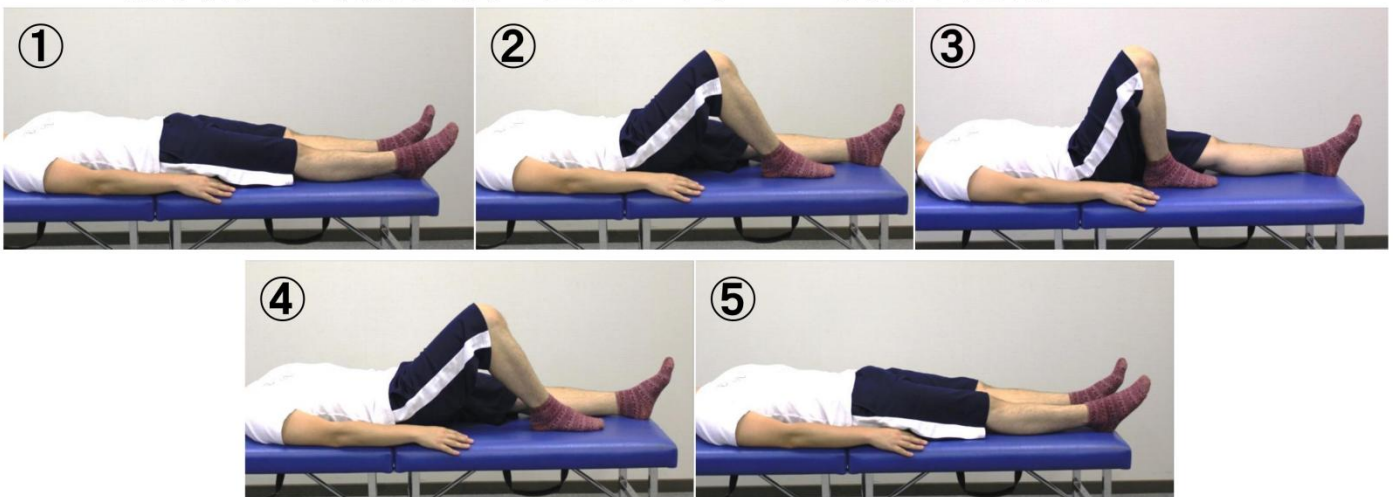
【方法】 側臥位にて下側下肢を屈曲し安定させ、上側下肢を上げ、5秒程度維持します。**※拳上時股関節の屈曲による骨盤後傾位にならないように注意！**

【回数】 左右10回程度

膝の曲げ伸ばし



- 膝関節の伸展屈曲運動
- 膝関節の疼痛が強い症例に対して有効な運動



【方法】 あお向けの状態から片側の踵をすべらせながら膝を屈曲。次に踵をすべらせながら伸展する。

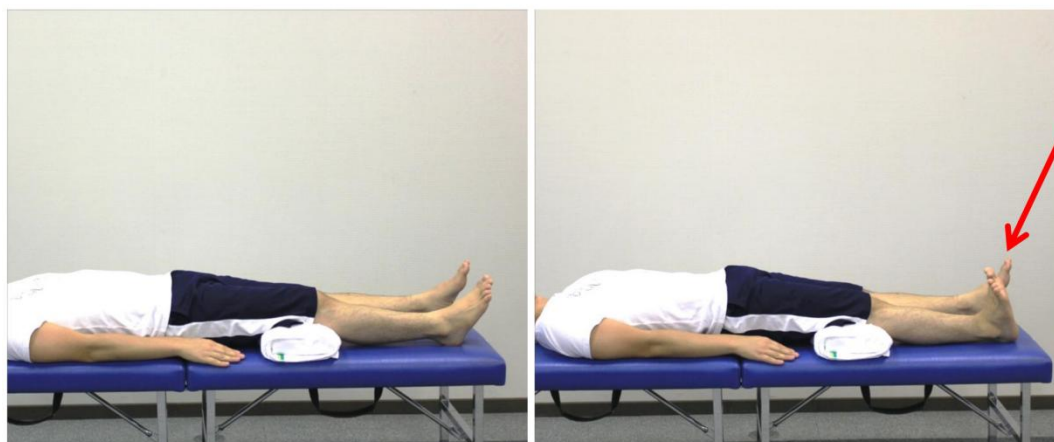
※靴下を履いて行くと滑らせやすく効果が高い

【回数】 左右10回程度

太ももの筋力強化（タオルつぶし）



- 大腿四頭筋セッティング法（大腿前面の筋力強化）



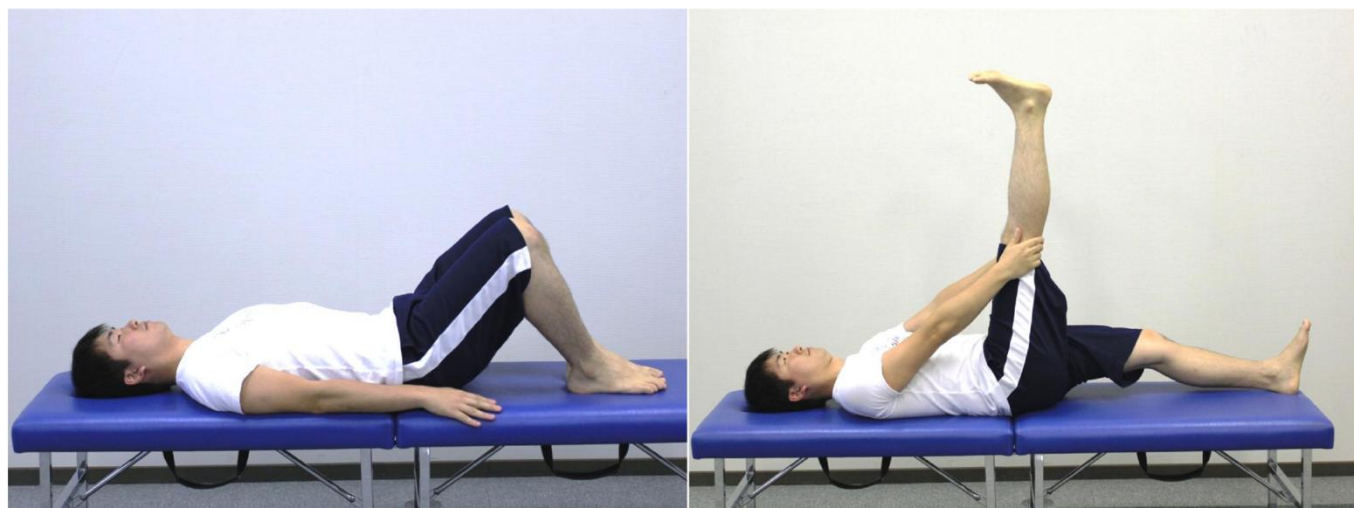
【方法】 あお向けの状態で、患側の膝下に丸めたタオルを置き、太もものに力を入れて、5秒程度タオルを押し潰します。**この際、足部は背屈させて行う。**

【回数】 左右10回程度

太ももの裏ストレッチ1



- ハムストリングのストレッチ。股関節機能改善、腰痛対策



【方法】 息を吸って吐きながら、両手で片側の膝の裏を抱え、膝を伸ばしていきます。反対側は膝を伸ばしたまま床につけておく。

【回数】 左右5回程度