

さあ、はじめよう腰痛予防体操！

秋の行楽シーズン真只中。そんな季節にも腰痛でお悩みの方も多いのではないのでしょうか？
そこで今回はリハビリ室より腰痛予防体操をご紹介します。

なぜ腰が痛くなるの？

二本足で生活する人間の骨格は、重たい上半身を腰で支えた不安定な構造になっています。そのため長時間立っていたり、重いものを持ち上げたりするなど、腰に無理が積み重なると腰痛をおこしやすくなります。また年齢、ストレスを積み重ねることでリスクは高くなります。

しかし軽い体操で予防できるので、あきらめることはありません。

腰痛予防体操をご紹介します

この体操は、バランスのとれた姿勢をつくり、腹筋とお尻の筋肉（臀筋）を強くし、縮んだ筋肉などの組織を十分に引き伸ばすためのものです。

どの体操も心の中で、『1. 2. 3. 4. 5』とゆっくりと数えながら行うのが効果的です。なお、腰痛等で通院されている方はかかりつけ医に相談の上行ってください。

1 腹筋運動

ゆっくり起き上がり、肩が床から25cmのところから5秒とめ、再びもとの位置にもどします。この体操を3回くらいから始めて、10回くらいします。



2 臀筋運動

おなかとおしりをちぢめ、上体はそのままです。おへそをあごのほうに向けるようにします。5~10回くらい行い、ゆっくり休めます。



3 背筋を伸ばす

両手で両ひざをわきの下にかかえ込みます。できれば、10~20回くらい連続して行います。



4 屈筋を伸ばす

手指が足先に届くようにからだをかがめ、ひざの後ろにある屈筋を伸ばします。



5 股関節を伸ばす

片足をできるだけ曲げた状態で、足をかかえて交互に行います。



6 シャガむ運動

両足を30cm離して立ち、上体をまっすぐにしたままゆっくりしゃがみ、またゆっくりと立ち上がります。



♪ お問い合わせ先 リハビリ室 内線(2277) ♪

♪ ご希望の方には『多摩南ミニ通信』を面会受付でお渡ししております。 ♪