

とりいれたい腰の健康体操

背骨を支えているのは、主として腹筋と背筋です。正しい姿勢を保ち腰に負担がかからないようにし、血流を良くして腰の痛みを軽減するには腹筋と背筋を鍛えることが大切です。腰痛のある人でもできる、腰の健康体操をしてみましょう。

腹筋と背筋のストレッチ

両足を肩幅くらいに開いて立ち、息を吐きながら両手を伸ばして上半身をゆっくりと前屈する。次に息を吸いながら上半身をゆっくりと起こし、両手を後ろにして体を少しそらす。10回繰り返す。

- 前屈も後屈も痛くないところまでにして、無理のないようにしましょう。



腹筋の筋力アップ

床に仰向けになり、ひざを立てる。足の裏と肩を床につけた状態で腰を上を持ち上げるように浮かす。3秒保ってからゆっくり腰を下ろす。5回繰り返す。

- 腰を持ち上げるのがつらい人は、お尻を上げずにおなかに力を入れるだけでも効果があります。



背筋の筋力アップ①

うつ伏せになり、両腕で体を支えながら上半身をゆっくりと起こす。起こした状態で3秒保ってからゆっくりと元に戻す。5回繰り返す。

- 上体を起こすのがつらい人は手のひらで床を押すようにしてみましょう。



背筋の筋力アップ②

床に手とひざをついた姿勢で、背中をそらすようにしてお尻を足のほうにゆっくりと下ろす。元の姿勢に戻す。5回繰り返す。

- 背筋を鍛え、おなか周りの筋肉を伸ばす効果があります。ひざが痛い場合は、お尻を下ろす位置はできるところまでにしましょう。背中をそらすことを意識してください。



ひざ・腰の健康体操を行う際の注意点

ひざや腰、その他の病気がある人は主治医に相談してから始めましょう。

- ひざや腰の痛みが強い人
- ひざに腫れや熱がある人
- ひざ関節が大きく変形している人
- 心臓や肺に病気があったり、かぜ等をひいて体調が悪い人

左記の項目にあてはまる人は体操を避けてください。また、体操を行って痛みが強くなった場合には、中止して医師に相談してください。