

腰に痛みがある方の健康体操

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

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。



こんな方法でお腹周りに刺激を

ドローイング

ドローイングとは、お腹をへこませる動きと、腹式呼吸でお腹周りのインナーマッスル（腹横筋・腹斜筋）を鍛え、お腹回りのすっきり効果を期待する運動です

- ① 仰向けか、いすに座りお腹を意識
- ② 腹式呼吸を数回
- ③ 息をゆっくり吐きながらお腹をへこませる
- ④ 限界までお腹をへこませながら息を吐き切り10～30秒キープ
- ⑤ ゆっくりと呼吸を戻す

1日3～4回やってみましょう。

