

座って
できる

腰痛予防ストレッチ

1日2セット

1.背筋を伸ばす（背柱起立筋）

①椅子に深く座り背筋を伸ばす

⇒背もたれに腰も背中もつける。足が浮くようなら足台を入れる。

②足を肩幅に開く



③手を組んで手の平を返し、肘をしっかり前へ伸ばす



④肘を伸ばしたまま頭の上まで上げる

⇒背筋はまっすぐキープ。顔は手の甲を追うように上げていき、真上まできたら顎を引いて正面を見る。



- ⑤骨盤と腕が上へひっぱられているかのように上に伸びて5秒キープする
⇒お尻が浮かないようにする。



- ⑥ゆっくり手をおろし組んだ手を直す



- ⑦上記①～⑥を繰り返す（3回）

2.つま先上げ、かかと上げ（下腿三頭筋・前脛骨筋）

足首の柔軟性を高める事で腰の負担を軽減します。

①椅子に浅く座り足裏を床につける

⇒背筋をまっすぐに伸ばす



②両手を膝に置く

⇒背中を丸めない。顔は正面を見る。

③両足一緒にかかとを上げる

⇒下腿が伸びていると感じるくらい高く上げる。



④戻して両脚一緒につま先を上げる

⇒下腿が伸びていると感じるくらい高く上げる。



⑤上記③～④を繰り返す（各10回）

3.膝抱え（腸腰筋）

①椅子に深く座り背筋を伸ばす

⇒足が浮くときは足台を入れる



②片膝を両手で抱え胸を引き寄せる

⇒上から抱えにくい人は膝下に手を入れて持ち上げるようにして抱える



③10～15秒キープして足を下ろす



④上記①～③を繰り返す。反対側も同様に（左右各3回）

Point

自宅で行う場合は仰向けで実施する事も可能

4.深呼吸（腹筋群）

体幹筋を活性させ腹圧を高め脊柱の安定性を上げる。

①椅子に深く座り背筋を伸ばす



②お腹と胸に手をあてて2秒くらい鼻から息を吸う

⇒お腹が膨らむのを意識する。胸にあてた手が動かないように意識する。



③お腹を軽く押しながら3秒くらいかけて口から息を吐く

お腹が引っ込むことを意識する。



④上記②～③をゆっくり3回繰り返す

Point

座位でお腹の動きがわかりにくい人は仰向けで行う