

# 一日ちょっとずつ体操 (腰痛編)

新潟県リハビリテーション専門職協議会  
監修：公益社団法人新潟県理学療法士会

加齢に伴い背骨の関節や筋肉が徐々に衰え、「腰痛」が生じます。軽い腰痛を軽減させたり、予防するためにも「一日ちょっとずつ体操（腰痛編）」を自宅で実践してみましょう！

## トレーニング時のポイント

1. 転ばないように、**安全な環境を整えて**行いましょう。
2. 一つのトレーニングを「**8つ**」数えながら「**8回**」行いましょう。
3. **呼吸を止めず**、数えながら行いましょう。
4. 痛み・疲労に注意しながら、**無理のない範囲**で行いましょう。

## トレーニング 1 股関節の運動

### 【どんな体操？】 → 股関節の動きを良くする体操

#### 【開始姿勢】

仰向けに寝て、膝を曲げて足を左右に倒しましょう。  
手は足の付け根にあてましょう。

#### 【手順】

- 1・2・3・4：ゆっくり足を、**外側**に倒します。
- 5・6・7・8：ゆっくり足を、**内側**に倒します。



#### 【注意すること】

膝を曲げて行うことで症状（痛みなど）が強くなる場合は、まずは膝を伸ばして行いましょう。

## トレーニング2 足の抱え込み運動

**【どんな体操？】** →腰と股関節の動きを良くする体操

### 【開始姿勢】

仰向けに寝て、足を抱え込みましょう。

### 【手順】

1・2・3・4：

ゆっくりと膝を胸のほうに動かします。

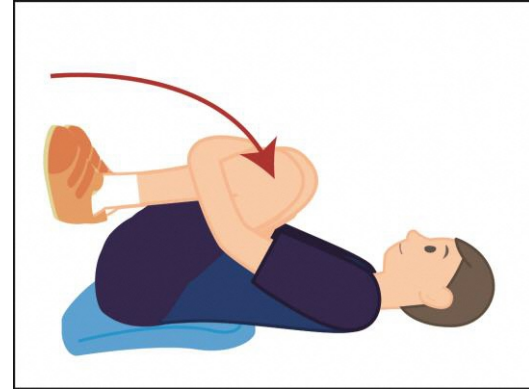
5・6・7・8：

ゆっくりと元の位置に戻します。

### 【注意事項】

まずは、片足ずつから始めて、その後に両足で行いましょう。

無理せず、手の力も使いながら行いましょう。



## トレーニング3 体を伸ばす運動

**【どんな体操？】** →背中の中の筋肉の血流を良くする体操

### 【開始姿勢】

椅子の背もたれと背中の中にクッションをいれ、背骨を伸ばして椅子に座りましょう。

### 【手順】

1・2・3・4：

顎を引きながら、ゆっくりと体をそらします。

5・6・7・8：

ゆっくりと元の位置に戻します。

### 【注意事項】

まずは、無理のない範囲で動かしましょう。

必要であれば、クッションの位置も変えて

行ってみましょう

