

## 腰部のストレッチ・運動法

### ストレッチ

1～3回を1セットとし、朝晩2回を目標にして20秒程度を目安に「痛気持ちいい」感覚で行います。呼吸が止まらないように自然な呼吸を維持しながらできる強度で行いましょう。

### 筋力トレーニング

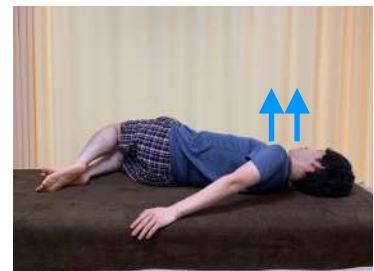
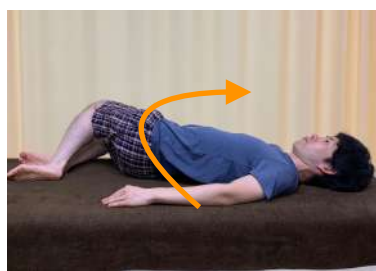
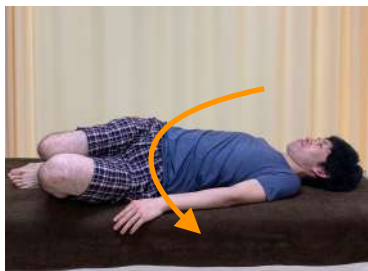
始めは7～10回を1セットとし、慣れてきたら徐々に回数を増やしながら20回を1セットとします。1日1～3セット実施します。力を入れる際に息は止めず、できるだけ自然な呼吸を維持して行います。目的の筋肉を意識しながら行うとトレーニング効果が上がります。痛みが出る時は無理せず中止し、継続して良いのかなどご相談ください。体調が優れない時は無理せず休みましょう。

### ●腰、背中にかけてのストレッチ 朝と夜 各10回 骨盤周囲の調整

1) 仰向けに寝て、両膝を約90度の角度で立てます。両肩を床につけたまま、両膝を左右に倒します。左右、10回ずつ行います。その時に身体に伸びてる感覚が出てくれば良いです。基本はリズムカルに動かして腹筋が動いているのを感じましょう。

骨盤周辺が硬いと、下半身の血流が悪くなり代謝が鈍ります。この体操は骨盤周辺の筋肉をほぐし、柔らかくする効果があります。代謝が活発になるので、下半身痩せの効果も期待できます。腸の蠕動運動を促進するので便秘の改善にもなります。

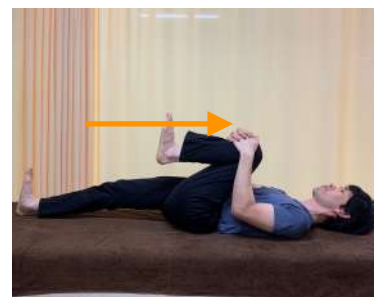
悪い例) 肩が床から離れている



### ●太もも後ろから腰にかけてのストレッチ

太ももから腰にかけてのストレッチです。太腿部裏側の筋肉が綺麗に伸びる様をイメージすると良いです。

1) 仰向けで右脚は真っ直ぐ伸ばし、左脚は膝を曲げて両手で抱えます。



2) 膝を顔の方向に持ち上げ、顔も膝に近づけます。15~20秒、静止します。顔を頑張って近づけようとする事で腹筋のトレーニングにもなります。

1)、2)と同様に反対側を行います。



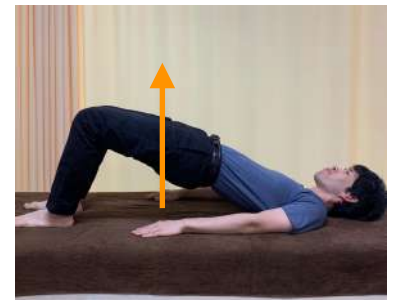
●腹筋・背筋のトレーニング 朝と夜 各3セットで腰痛改善

1) 仰向けに寝て、両膝を約90度の角度で立てます。お腹を出来る限りへこませて、腰を床に強く押しつけます(約15秒)。10秒休み、これで1セットです。朝と夜(できれば入浴後)、3セットずつ行います。



2) 仰向けの体勢で、できる範囲で腰を浮かし、5秒キープしつつ、お尻周りの筋肉に力が入っている事を感じましょう。10秒休み、これで1セットです。これも上の体操の後、3セット行います。

足を着く位置を臀部から遠く離してこの運動を行うと太もも裏の筋肉を、足を近づけると臀部の筋肉を重点的にトレーニングすることができます。



これらの体操は腹圧をかけて、腹筋・背筋・臀部の筋肉を鍛える効果があります。ここが強化される事により骨盤の状態が整い、腰痛の改善効果が出てきます。血流が促進し肩から背中、腰にかけての痛みの緩和も期待できます。

●運動法 朝と夜 腰椎周辺組織の支持力をキープ

床に座り、両脚を伸ばします。両腕を床に並行にして前に伸ばします。右腕と右脚、左腕と左脚を交互に動かし、前後に6~10歩ずつ進み往復します。時間は30秒を基本としますが自分に合った負荷になるよう調節しましょう。膝を曲げて行うと負荷を軽くできるので伸ばして行うのがつらい方は調整しましょう。

