

# 腰痛体操

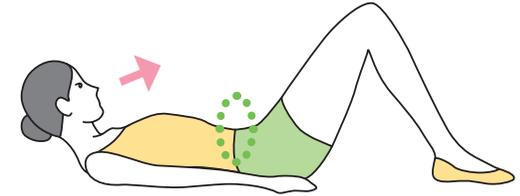
一般向け 腰痛の治療と予防につながる体操です。

●●●の部分を意識して、お腹に力を入れた状態で行いましょう。



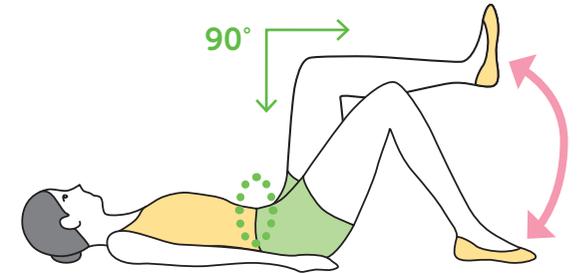
## 01 >>> 深部腹筋トレーニング-1

基本姿勢(お腹を凹ました状態)から、頭を浮かせ、へそをのぞく



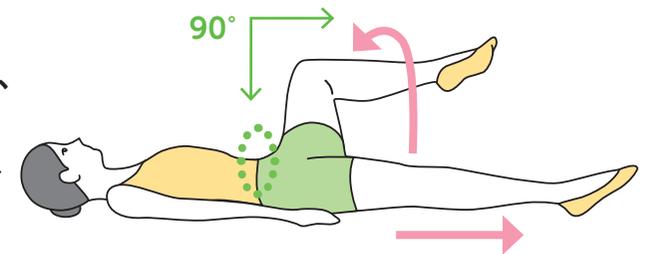
## 02 >>> 深部腹筋トレーニング-2

基本姿勢(お腹を凹ました状態)から、脚をゆっくり90°に曲げて、ゆっくり戻す



## 03 >>> 深部腹筋トレーニング-3

基本姿勢(お腹を凹ました状態)から、支持脚を伸ばす  
反対側の脚を90°に曲げて上げたら、外側にゆっくり倒す



### ! 実施上の注意

- 実施する前に医師に相談してください。
- 一度に全部やらなくても結構です。毎日続けるようにしましょう。
- なるべくゆっくりやりましょう。
- 1つの体操は5回から10回ぐらい、心地よい疲労感を残す程度が理想的です。自分で回数や量を加減してください。
- 少し休んでから次の体操へ進んでください。

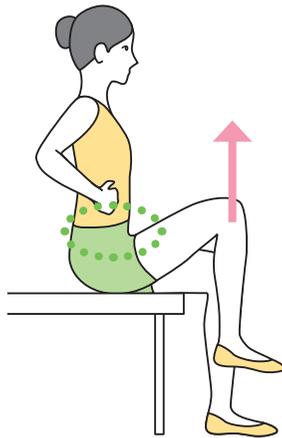
## Hip Stretch

監修: 日本大学研究所教授(板橋病院) 徳橋 泰明 先生

指導: 日本大学医学部附属板橋病院理学療法室技術長 金岩 克久 先生・技術長補佐 萩之内 淳 先生

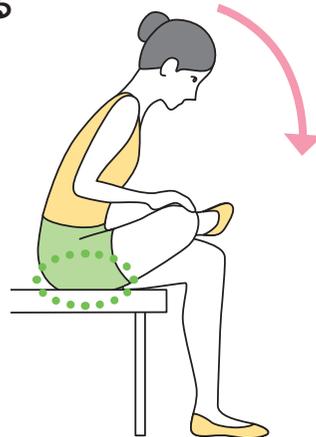
## 04 >>> 深部腹筋トレーニング-4

お腹を凹まして、  
姿勢を崩さずゆっくりひざをあげる



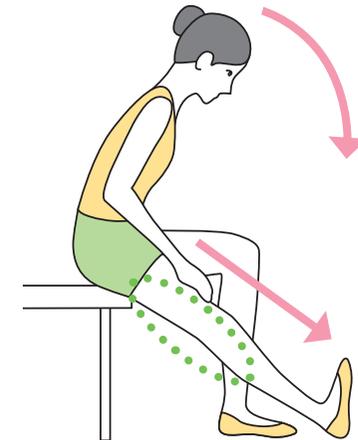
## 05 >>> ヒップストレッチ

片脚に反対側の脚を組んで乗せ、  
前屈する



## 06 >>> 太もも裏ストレッチ

片脚を伸ばした状態で、前屈する



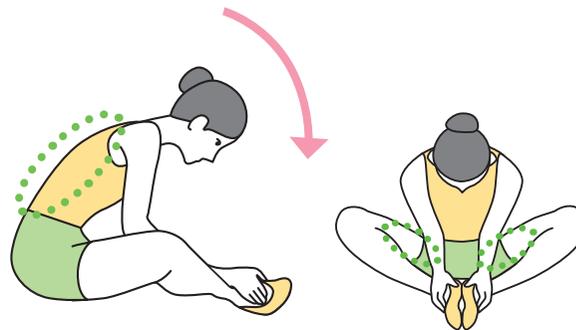
## 07 >>> 背すじ~腰ストレッチ-1

両脚の間に、両ひじを曲げて入れ、  
前屈する



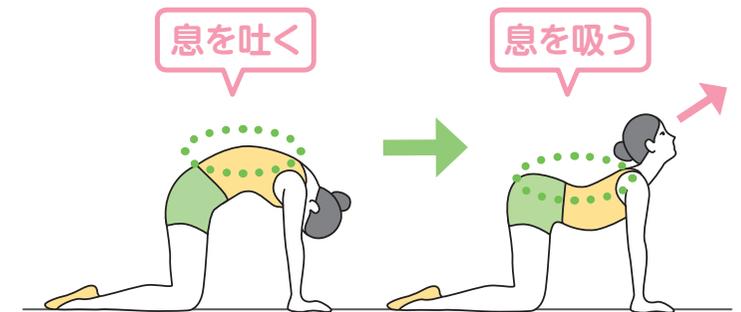
## 08 >>> 背すじ&股内側ストレッチ

曲げた両脚の間に、両ひじを曲げて入れ、  
前屈する



## 09 >>> 背すじ~腰ストレッチ-2

四つ這いになって、息を吐きながら床を  
強く押し、息を吸いながら顔を上げる



### ! 腰痛体操をしてはいけない人

- 全身に重い病気のある人
- 急性期の腰痛症の人
- 少し動いても息ぎれ、たちくらみ、冷や汗を流す人
- その他医師から安静をすすめられている人

詳しい動画はこちらからご覧いただけます

<http://www.shouen-chintsu.com/ippan/movie/>



帝國製薬株式会社  
香川県東かがわ市三本松567番地