


# 腰痛体操

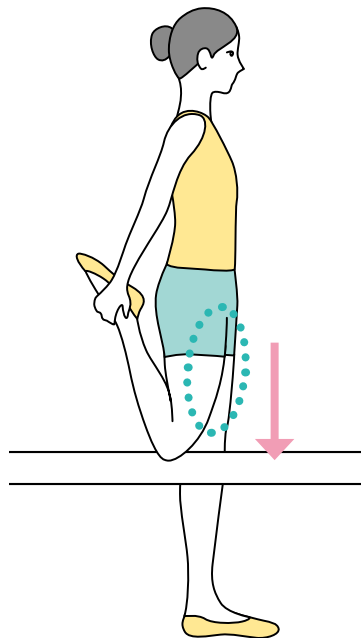
活動性の高い人向け 腰痛の治療と予防につながる体操です。

の部分意識して、お腹に力を入れた状態で行いましょう。

〈一般向けと合わせて使用してください〉

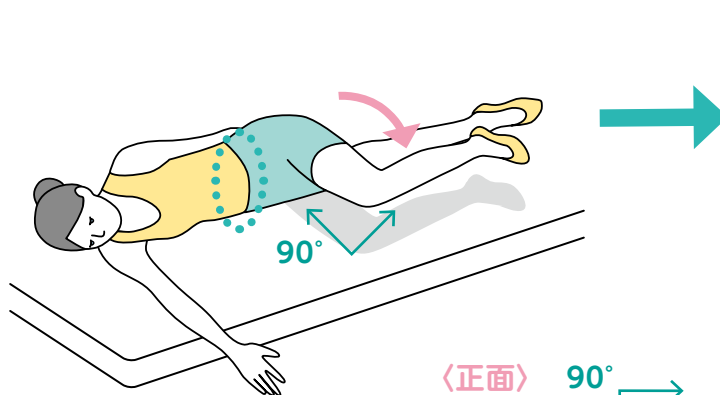
## 01 >>> 太もも前面ストレッチ

立ったまま、片脚をベッド等に置き、  
ひざをゆっくり曲げる



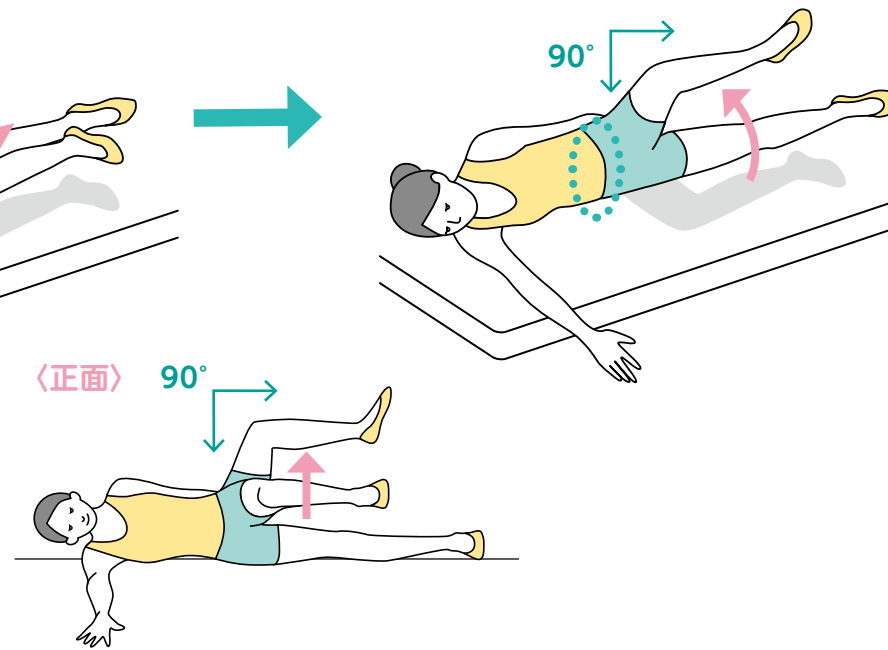
## 02 >>> 下部体幹筋トレーニング-1

体を横向きで寝て、  
上の脚をゆっくり90°に曲げる



## 03 >>> 下部体幹筋トレーニング-2

さらに上の脚を90°に保ったまま、  
股関節だけを開く



### ! 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。

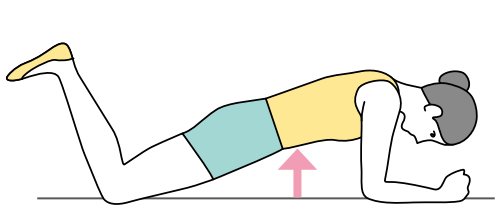
# Hip Stretch

監修:立川記念病院 整形外科 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

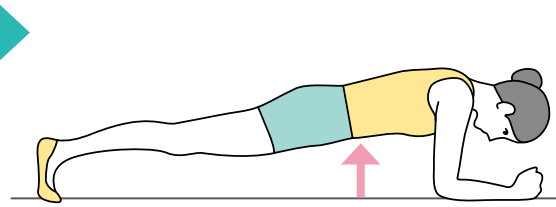
## 04 >>> 体幹筋トレーニング-1

両ひじと両ひざのみ床につけて、  
体を浮かす



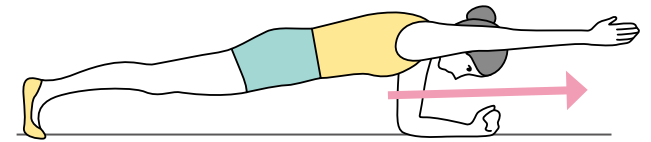
## 05 >>> 体幹筋トレーニング-2

両ひじと両つま先のみ床につけて、  
体を浮かす



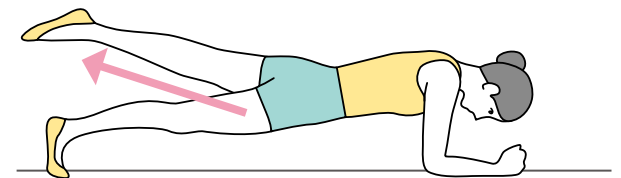
## 06 >>> 体幹筋トレーニング-3

05の状態から、さらに片側の腕を伸ばす



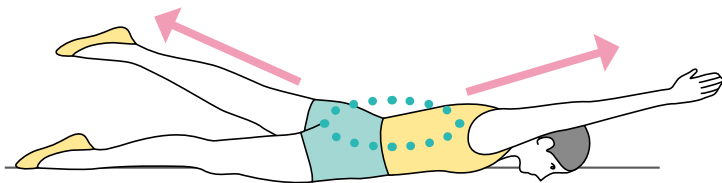
## 07 >>> 体幹筋トレーニング-4

05の状態から、さらに片側の脚を上げる



## 08 >>> 背筋トレーニング

うつ伏せの状態から、  
右腕・左脚(または左腕・右脚)を上げる



## 09 >>> 下肢・体幹筋トレーニング

両脚を開いて、背すじを伸ばしたまま、  
ひざを曲げる



### ! 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

<https://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