

# 腰痛予防エクササイズ

愛生館 小林記念病院  
リハビリテーション部 岡 裕光

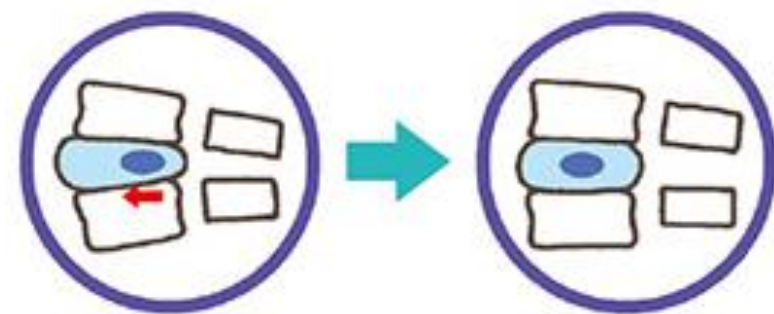
# ①腰反らしエクササイズ



肘をついて行う方法  
腰・お尻の力を抜く  
(ゆらしてもOK) 10秒



もっと反れる方は  
肘を伸ばす



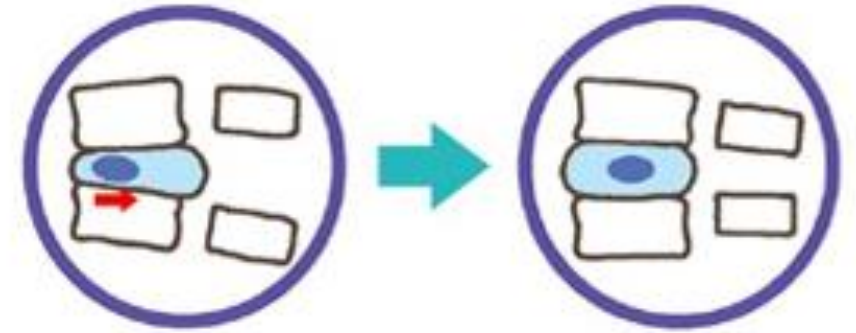
腰を反らして髓核の  
ずれを戻すイメージ

## ②腰丸めエクササイズ



深い呼吸を意識  
して10秒行う

四つ這い方法  
おへそを見るイメージ  
で丸める



腰をゆっくりかが  
めて髓核のズレ  
を戻すイメージ

### ③ひねりエクササイズ



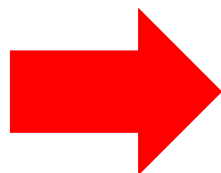
#### ◎ポイント

息を吸いながら広げる→深呼吸→息を吐きながら大きく戻す

・腰（腰椎）からではなく、胸（胸椎）から捻る。

・足が浮かないように 左右5回ずつ

## ④お尻歩きエクササイズ



### ◎ポイント

- ・背筋を伸ばす
- ・骨盤で歩く
- 呼吸を止めずに3往復



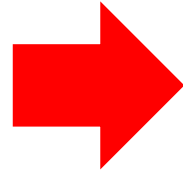
## ⑤ 体幹エクササイズ



### ◎ポイント

- 四つ這いから腕と脚を水平に伸ばす
- 左右10秒ずつ行う（2セット）
- お腹まわりに力を意識してバランスをとる
- 首（あご）を上げすぎない

## ⑥ 全身エクササイズ



### ◎ポイント

・息を吐きながら手を天井に伸ばしていく（10秒）足を入れかえて2セット

・股関節、膝裏、踵を伸ばす

・腰が反り過ぎないように注意

◎余裕があれば足を出している方へ身体を横に傾ける)

## ⑦腰反らしエクササイズ(立位)

時間がない時、前かがみが続いた時に！

### ◎ポイント

- ・ あごを引き、息を吐きながら  
上体を3秒でゆっくり反らす

(3秒保持したら戻る)

- ・ 骨盤を手で押込むイメージ
- ・ 膝をできるだけ伸ばす





## ⑧腰丸めエクササイズ(座って行う方法)



- 椅子に腰かけ、足を肩幅より広めに開く。

- 息を吐きながら、ゆっくり背中を丸め、床を見ながら10秒間姿勢を保つ

一部エクササイズ-東京大学医学部附属病院  
松平浩特任教授  
赤羽総合腰痛研究所 赤羽秀徳博士 監修