

# 腰痛予防エクササイズ

医療法人愛生館 小林記念病院  
リハビリテーション部  
岡 裕光

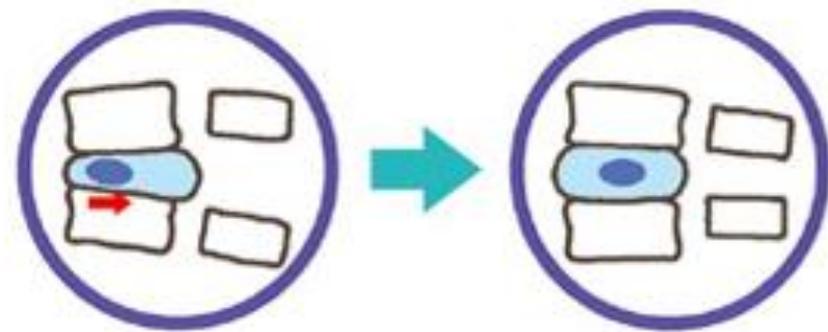
# ①腰丸めエクササイズ



四つ這い方法  
おへそを見るイ  
メージで



寝て行う方法  
腰の骨の間が広  
がるイメージで



腰をゆっくりかがめ  
て髓核のズレを後  
ろに戻すイメージ

## ②腸腰筋ストレッチ



**足の付け根(股関節前面)を伸ばす**

### ③ 大腿四頭筋ストレッチ



太ももの前を伸ばす

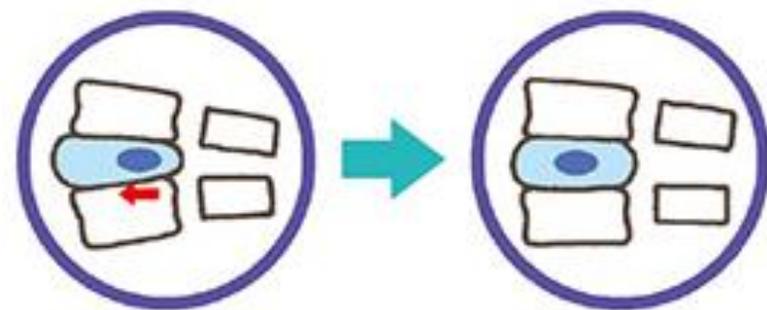
## ④腰反らしエクササイズ



肘を伸ばして腰を反らす  
腰・お尻の力を抜く



肘をついて行う方法  
腰から上が天井に伸びていくイメージで



腰を反らして髓核の  
ずれを前に戻すイ  
メージ

## ⑤ ハムストリングス ストレッチ



壁を押して膝裏を後ろへ伸ばす



膝裏を後ろに伸ばす

## ⑥ 殿筋ストレッチ

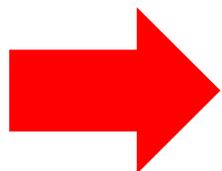


梨状筋ストレッチ  
四の字をつくる  
頭を挙げない



殿筋ストレッチ

## ⑦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

## ⑧胸椎エクササイズ



### ◎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  
・胸から捻る（※腰からではない） ・足が浮かないように

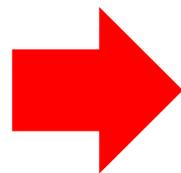
## ⑨ 体幹エクササイズ



### ◎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  
(慣れてきたら20秒、30秒と伸ばす)
- ・ 床についている方脚は、上体と太腿が直角になるようにする
- ・ 首(あご)を上げすぎない

## ⑩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
  - ・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  
足を前に出している方へ身体を横に傾ける)

# ⑪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

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

