

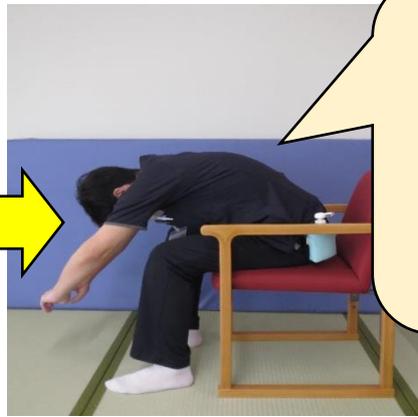
# お家でできる！ 腰痛改善ストレッチ

家でじっとして筋肉が凝り固まると、血流が悪くなり腰痛の悪化や生活動作に支障が出る場合があります。毎日少しでも、腰回りの筋肉をほぐし、腰痛悪化を予防しましょう。

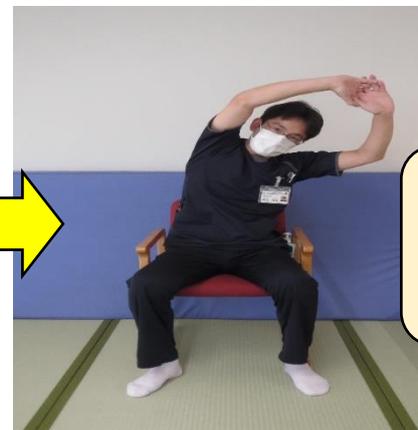
## ストレッチの注意点

- 息を止めず深呼吸しながら、痛みが出ない範囲・回数で行う。
- 痛みが出るなど不安がある場合は医療機関に相談する。

## ① 背中から腰あたりを伸ばすストレッチ



息を吐きながら  
じわーっと前にかがみ、  
ゆっくり起き上がる。



ゆっくり横に曲げる。

## ② 腰からお尻の下あたりの筋肉を伸ばすストレッチ



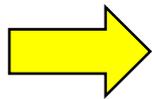
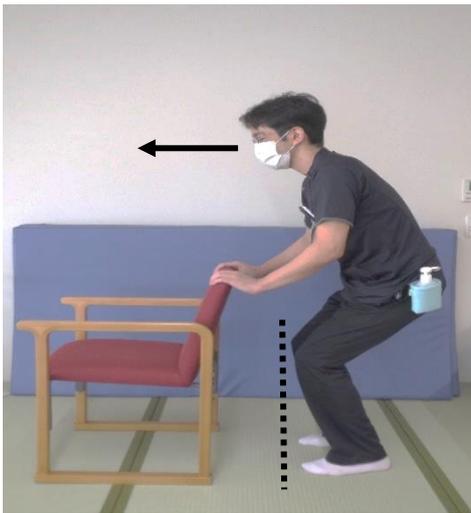
膝を抱えてゆっくり胸に  
近づけ、10～15秒その  
ままの姿勢で止める。  
左右交互に行う。

★ 裏面もご覧ください

# 骨盤を正しい位置に！腰痛予防体操

「骨盤のゆがみ」が反り腰や腰痛の原因になります。骨盤は胴から下半身の筋力が低下したり、固くなるとゆがみが生じてきます。バランスよく下半身の筋肉を鍛え、骨盤を正しい位置に整えましょう。

## ● 立って行う 足の筋力を強くする体操



足を肩幅に開き、ゆっくりしゃがむ。  
視線は下げず、背中を丸めない。  
膝が足先より前に出ないように。

ゆっくり両足をのぼす。回数は、  
5～10回から始め、できる方は  
回数を増やしましょう。

2022年12月 小豆島中央病院リハビリテーション科作成

動画もみてね！

毎日、こまめに！  
こまめ体操

今回の体操も今後、掲載  
予定です。その他の体操  
動画も掲載していますので  
ぜひ、ご覧ください♪

Youtube で検索♪

小豆島町こまめ体操

