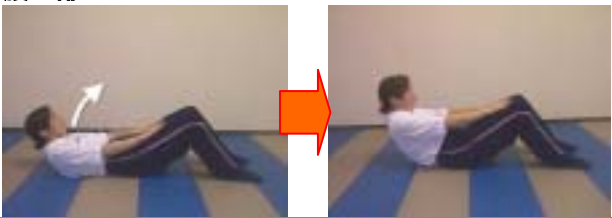

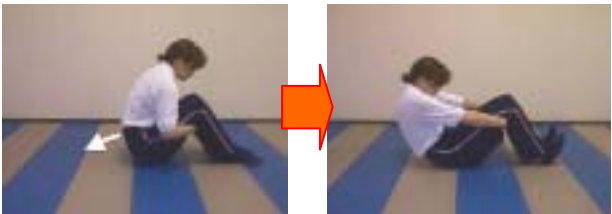

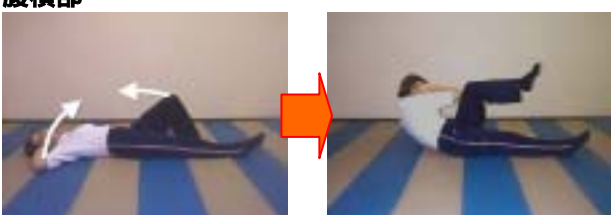

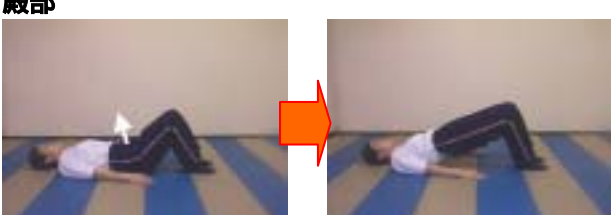





## 腰痛予防・改善のための自重負荷運動

	種 目		実施方法
1	<b>腹上部</b> 	<b>(起こしすぎない)</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・膝を立てて仰向けに寝て、頭、胸部をを起こし、両手を大腿部に置き、軽く腹部を緊張させる。</li> <li>・腹部をしっかり緊張させ、上体を丸めながら起こし、両手を膝頭の方へ伸ばす。</li> </ul> 10 回程度
2	<b>腹下部</b> 	<b>(意識を下腹部に集中する)</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・膝を立てて座り、両手を膝上後にしっかりかける。</li> <li>・軽くあごを引き、へそ裏下の背部を床に近づけるように体重を後にかけ、下腹を緊張させる。</li> </ul> 10 回程度
3	<b>腹横部</b> 	<b>(肘膝はつかなくてもよい)</b> <b>反対側</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・仰向けに寝て、片膝を立て、同じ方の手を腰に置き、反対側の手を耳の後に置く。</li> <li>・首を強く引かないように注意して、対角線に肘と膝が近づくように上体を起こす。</li> </ul> 左右各 10 回程度
4	<b>殿部</b> 	<b>(腰を上げすぎない)</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・仰向けに寝て、両膝を立てて、肩幅程度に開き、両手は手のひらを下にして身体に沿って置く。</li> <li>・ゆっくり腰を膝、腰、肩が一直線になる程度まで持ち上げ臀部を締め、2 秒間程度姿勢を維持する。</li> </ul> 10 回程度
5	<b>上背部・殿部</b> 	<b>(手足を上げすぎない)</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・四つんばいの姿勢をとる。</li> <li>・対角線に手(手のひらは内側に向ける)と脚を、手先、方足先が床と平行になる程度まで持ち上げ 2 秒間程度姿勢を維持する。</li> </ul> 左右交互に 10 回程度

## 全体的な注意事項:

- ・特に呼吸を意識せずに、自然な呼吸で、楽に動きを継続できる程度の強さで行ってください。
- ・腰、腹、股関節などに痛みや違和感を感じた場合はすぐに中止してください。
- ・収縮させる部位の筋肉を意識して、1、3 は 2 秒に 1 回程度、2、4、5 は 4 秒に 1 回程度のリズムで行ってください。
- ・基本的には毎日行わず、1 日おき程度にとどめてください。
- ・1 種目だけでなく 1~3 から 2 種目、4、5 から 1 種目程度を組み合わせて行ってください。
- ・特に骨盤の回転、位置の動きに注意しながら行ってください。
- ・種目の組み合わせ、強さ、回数などにつきましては事前に専門スタッフにご相談ください。