

腰痛予防・改善のためのストレッチング

	種 目	実施方法		種 目	実施方法
1	脚後部・下背部 	<ul style="list-style-type: none"> ・膝を伸ばして座り、脚を肩幅程度に開く。 ・個人の能力に合わせて、足首、足先などを持ち、へそを膝の前に押し出すように意識する。 <p>20 秒程度</p>	5	殿部 	<ul style="list-style-type: none"> ・寝て、片脚の膝頭を軽く胸に抱き寄せる。 ・反対側の脚の膝を軽く伸ばすように意識しながら、膝をまっすぐ胸に抱き寄せる。 <p>左右各 20 秒程度</p>
2	殿部・下背部 	<ul style="list-style-type: none"> ・あぐらを組んで座る。 ・尻が浮かないように注意しながら、やや顔をあげて、両手を前に出しながら、へそを前に押し出していく。 <p>脚を組替各 20 秒程度</p>	6	下背部・殿部 	<ul style="list-style-type: none"> ・寝て、手を肩の高さに広げ、片脚を持ち上げて、軽く膝を曲げ、反対側に倒す。 ・顔を反対に向け、脚の重さで自然に下背部を伸ばす。 <p>左右各 30 秒程度</p>
3	殿部 	<ul style="list-style-type: none"> ・片膝を立て、膝上に反対側の足の足首の外側をかける。 ・かけた足の膝を外に開くように意識しながら、背筋を伸ばし上半身を近づける。 <p>左右各 20 秒程度</p>	7	殿部・大腿後部 	<ul style="list-style-type: none"> ・寝て、両膝を立て、片脚を持ち上げ両手を膝に近い大腿後部にかける。 ・軽く膝を曲げた状態のまま、両手で膝大腿部を胸に抱き寄せる。 <p>左右各 20 秒程度</p>
4	上背部 	<ul style="list-style-type: none"> ・両膝を立てて座り、両手で膝上の大腿後部をしっかり抱く。 ・軽くあごを引きながら、体重を後ろにかけていき、肩甲骨の間を広げる。 <p>20 秒程度</p>	8	大腿後部・鼠頸部 	<ul style="list-style-type: none"> ・大腿部の内側に適度な伸びを感じる状態まで脚を開き座る。 ・軽く背筋を伸ばすように意識し、手を前に出しながら、へそを前に押し出していく。 <p>30 秒程度</p>

全体的な注意事項:

- ・特に呼吸を意識せずに、自然な呼吸で、楽に姿勢を保持できる程度の強さで行ってください。
- ・腰、股関節、膝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。
- ・伸ばす部位を正しく意識して行ってください。
- ・柔軟な動きを意識して、強く伸ばしすぎないように注意してください。
- ・1 種目だけでなく 2 から 3 種目を組み合わせて行ってください。
- ・個人の身体の状態によっては、実施が好ましくない種目もあります。種目の組み合わせ方、実施回数などにつきましては必ず事前に専門スタッフにご相談ください。