

# 腰げんき体操

## 腰げんき体操とは？

腰げんき体操とは、姿勢を正したり、固くなった筋肉をほぐしたり、弱くなった筋肉をきたえたりすることを目的とした体操です。

痛みの強い時期は、ゆっくりとしたストレッチと、動きが小さな筋力運動をお勧めします。

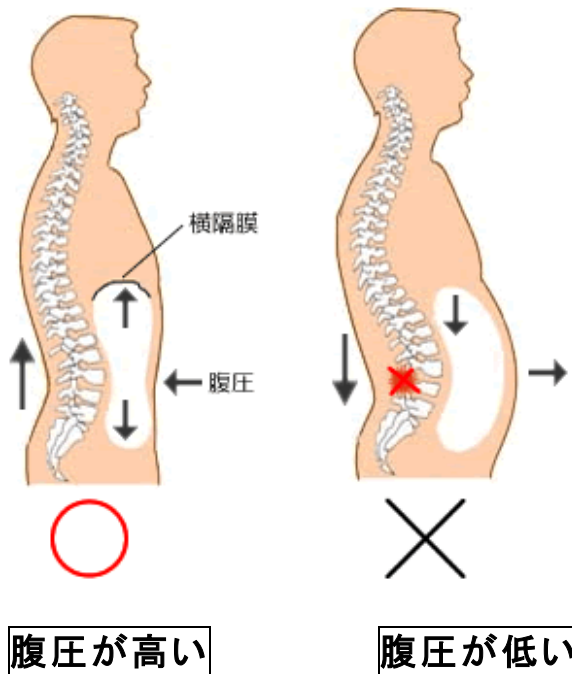
## 腰痛予防のポイント

ストレッチ

筋力

姿勢

## ＜腰の構造＞



## 腹圧とは？

腹筋と横隔膜の収縮によって生じる、お腹（腹腔内）の圧力のことをいいます。

腹圧を高めることで内臓や背骨を支えています。そして、この腹圧を高めるためには筋肉（腹筋・背筋）が必要です。お腹周りの筋肉が弱くなると、腹圧が下がり、姿勢が悪くなり、背

## ストレッチ

- ・ 息を吐きながら、20～30 秒程度ゆっくり伸ばしましょう
- ・ 痛みのない範囲で行いましょう
- ・ 腰以外にも膝・股関節などに痛みが強くなった場合は中止してください

### □お尻の筋肉のストレッチ

#### □片足ずつ



#### □両足



□



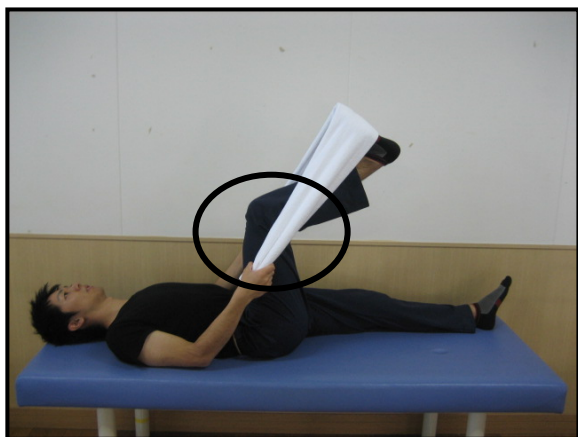
□ももの付け根のストレッチ

□



□太ももの裏側のストレッチ

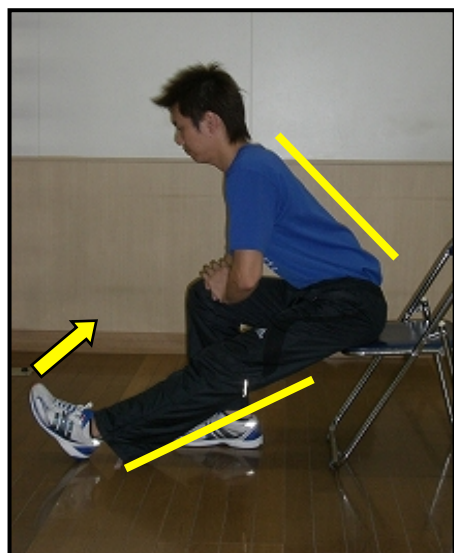
□膝を曲げて



□膝を伸ばして



□椅子に腰かけて膝を伸ばす



背すじをまっすぐにして  
行いましょう!!

□腰～太ももの外側のストレッチ



□ふくらはぎのストレッチ

□

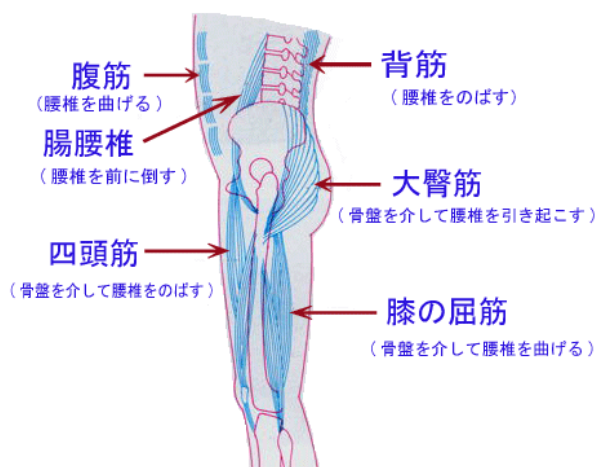


□



# 筋力

- ・痛みのない範囲でゆっくり行って下さい
- ・動かす時には息を吐きながら、元に戻す時は息を吸いながら行って下さい
- ・腰以外にも膝・股関節などに痛みが強くなった場合には中止して下さい



□おへそへこませ運動 (      回      セット)

- ・息を吐きながら、おへそをへこませる



鍛えている筋肉を  
意識して行いましょう!!

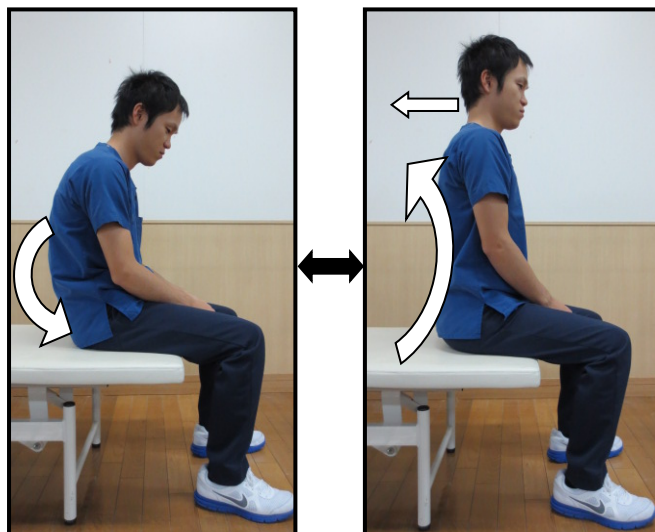
□腹筋運動 (      回      セット)

□おしり上げ運動 (      回      セット)

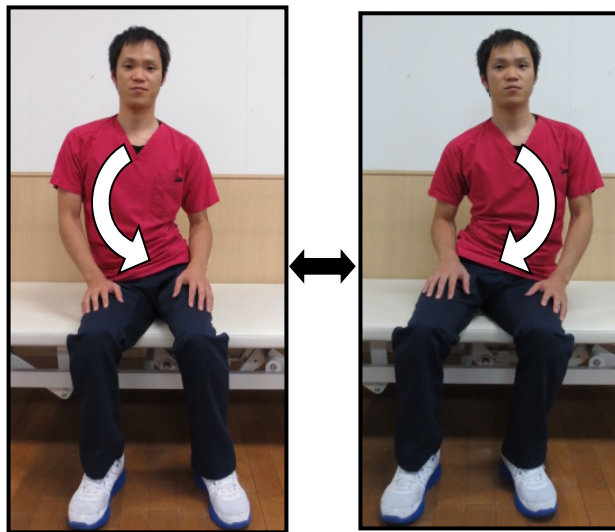


## 骨盤・背ぼねの運動

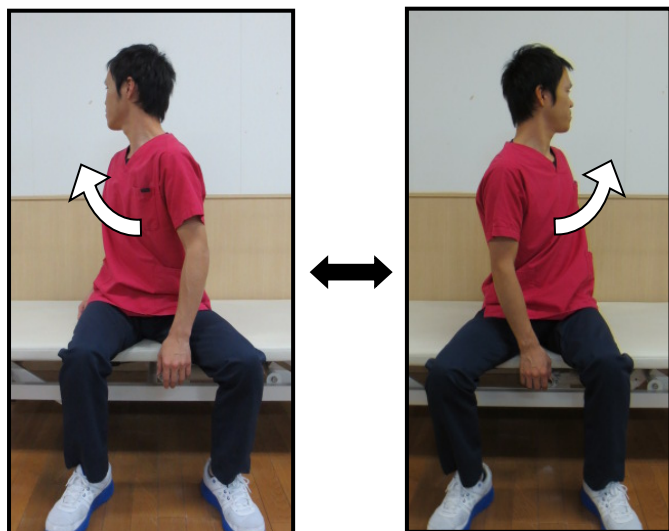
□ 骨盤を前後へ傾ける



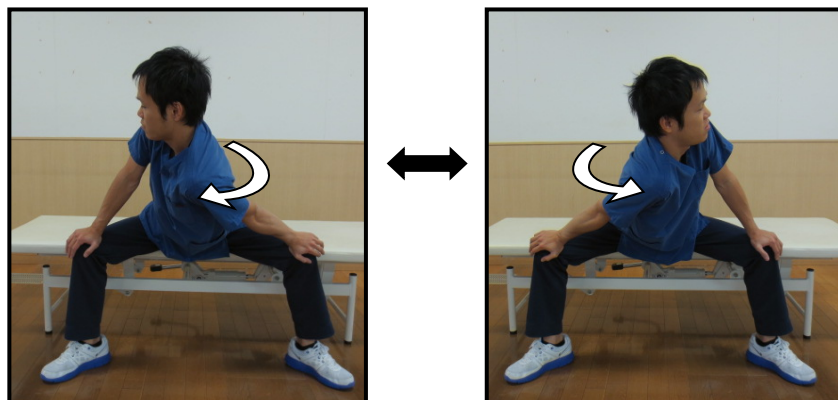
□ 骨盤を左右へ傾ける



□ 背すじを伸ばし、上半身を左右へひねる



□ 股関節を開いて肘をしっかり伸ばし、腕で上半身を支え、左右へひねる



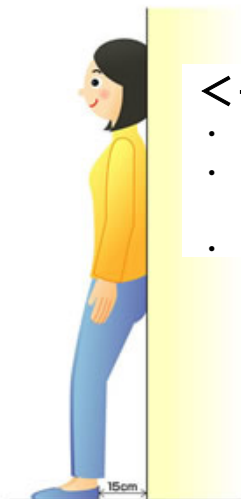
※個人差がありますので、チェック項目のみ実施するようにして下さい

# 姿勢（日常生活のポイント）



## ＜歩くとき＞

- ・ あごを引く
- ・ 肩の力を抜く
- ・ 背筋を伸ばす
- ・ 腕は自然に振る
- ・ 下腹部を引き締める
- ・ かかとから接地する



## ＜長く立つとき＞

- ・ 壁に寄りかかる
- ・ 頭からお尻まで壁に付ける
- ・ 膝を軽く曲げる



## ＜立ち作業のとき＞

- ・ 片足を台に乗せる
- ・ 時々、乗せる足を変える
- ・ 作業台の高さを合わせる



## ＜椅子に座るとき＞

- ・ 足首、膝、股関節、肘を直角にする
- ・ 両足の裏が床に付く高さ
- ・ 背もたれのある椅子
- ・ 足組け極力避ける



## ＜物を持ち上げるとき＞

- ・ 膝を曲げて腰を落とす
- ・ 荷物の側に体を寄せる
- ・ 腰をまっすぐにしたまま



## ＜バッグを持つとき＞

- ・ いつも同じ側に持たない
- ・ こまめに持ちかえる



## ＜寝るとき＞

- ・ 横向きになる
- ・ 膝を軽く曲げて寝る
- ・ 軟らかすぎるベッドや高すぎる枕は使用しない