

第33回【腰痛の予防体操】

腰の痛みを訴える人は非常に多く、腰を痛める原因は様々あります。例えば、物を拾おうとしてかがんだ時、物を持ち上げようとした時、靴下やズボンを履こうとした時、椅子から立ち上がろうとした時などなど、いろいろな姿勢の時やたいしたことのないような動作でも起きてしまいます。

このように腰を痛める前には、ほとんどの場合に腰に何らかの症状が出ていることが多いと思います。例えば、腰が重い、張る感じがする、つっぱる感じや何らかの姿勢をとったときに違和感が出るなどがあると思います。この状態を持続させてしまうことにより、痛めてしまう可能性が高くなります。

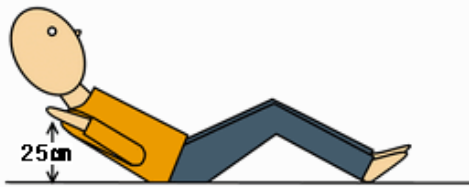
これを予防するためにも、運動や体操などを行うことにより、身体の柔軟性を高めておくことが重要になってきます。

今回は腰痛の予防体操についてお話したいと思います。

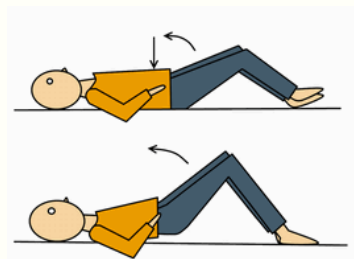
1日に2～3セット、それぞれの動作を5回程度ずつゆっくりと行ってください。ただし、治療中の方は、必ず担当の先生に確認をしてから行うようにして下さい。また、動作によって痛みが出る場合には、無理をせずに中止をするか、痛みのないものを選んでおこなうようにしましょう。

■※■腰痛の予防体操■※■

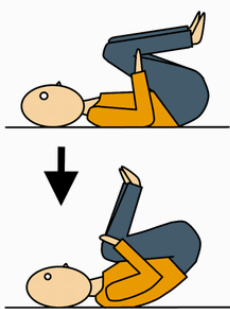
1. 腹筋の運動



2. 骨盤の運動



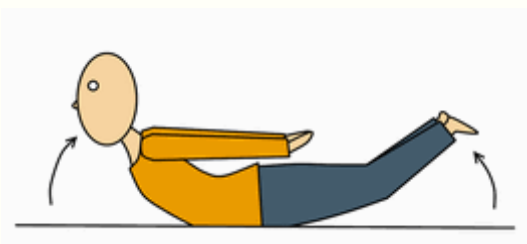
3. 両膝の抱えこみ運動



4. 座った状態で腿の裏を伸ばす運動



5. うつ伏せでの反らしの運動



6. 腰の捻りの運動

