

腰痛予防について

●理学療法科 理学療法士

よこやま けいいち
横山慶一

強い筋肉は腰椎を保護し、腹腔内の内圧を上げること
で、腰痛がおこるのを防いで
くれます。ですから体操で筋
肉を鍛えることは、非常に大
切なことです。

柔らかな身体は、さまざま
な障害から身を守ってくれま
すし、体力を向上させること
も、腰痛の予防に役立ちます。
体操の効果は、とても大きい
と思われます。そこで、腰痛を
予防するための簡単な「スト
retch・体操」を紹介します。
どんな方法でも長く続けなけ
れば、意味がありません。簡単
なものを覚えて、確実に毎日
行うことが大切です。

ストレッチ

①片側の足を伸ばしたまま、もう片方の
足の膝を両手で抱え、胸にジワッと
引きつける。そのままの姿勢で
約10~20秒、そしてゆっくり元に戻す。
反対側も同じように。



②片側の膝を立てた状態から、
ゆっくり膝を伸ばす。そのまま
約10~20秒、ゆっくりおろす。
反対側も同じように。

体操

①お腹に力を入れ、背中で
床を押すようにします。

②膝を伸ばして足を上げる。

③頭や肩を床から
離さないように
臀部を上げる。

