

腰痛予防について

リハビリお役立ち情報
～コロナ禍でもおうちで
できる体操シリーズ～

今回のお役立ち情報は、「腰痛予防」についてです。
まず腰痛についてですが、原因は主に3つ挙げられます。それは…
①「姿勢の悪さ」 ②「体の柔軟性の低下」 ③「筋力の低下」です。
これらを改善し、腰痛を予防するためには
①「正しい姿勢の獲得」 ②「柔軟性の向上」 ③「腹筋や背筋を強くする」
といった方法があります。
今回は③の「腹筋や背筋を強くする」の為のストレッチを紹介します。

I. 身体を前に倒す

1. 背すじを伸ばして座ります。



2. 体をゆっくりと前方に倒していきます。



II. 身体を左右に捻る

1. 背すじを伸ばして座ります。



2. 背もたれを持ち後ろを見るように体を捻ります。
10秒数えたら反対側に同じように捻ります。

側面



正面



痛みがあれば無理せず、自分の調子に合わせて各5～10回繰り返します。
写真と同じくらいまで動かさなくても良いので、自分でできる範囲まで
動かすように頑張りましょう！

作業療法士 玉木 領



コミ白リハビリ
キャラクター
スピオ