

腰痛にならない体をつくる

腰痛予防体操

適度な体操は、腰痛を和らげ、腰痛になりにくい体をつくるのに有効です。家で続けて行うとともに、職場でも発生数の多い曜日や始業前、午後の休憩時間に行うとよいでしょう。気分転換にも役立ちます。

注意 / 急性腰痛や疾患がある人は、無理して行わず、医師の指示を受けてから行ってください。

リフレッシュ！立って体操

体側伸ばしの運動



息を止めずにゆっくりと背伸ばす
そのままゆっくりと左へ曲げ胸の横の筋肉を左右交互に伸ばす。

下脚を伸ばす運動



前後に足を開き、前足の膝を曲げ、後足のかかとを床につける。
両手を腰にあて押すようにして腰を深く沈める。左右同様に。

体の横回しの運動



全身運動



足の屈伸を使いながら、前下から大きく左側へ回し上体を起こし、次に右へ回す。全身に刺激を与え、筋肉を均等に伸ばし、柔軟性を

両手を頭の後ろへあてて、左右横へねじる。高める。
腰から腹部、胸をしっかりとねじり、左右への動
く範囲や柔軟性を高め、腰痛を予防する。

肩の運動



肩の上げ下げを繰り返す、凝りをほぐし血液の循環を促す。座っていてもOK。

膝の後ろを伸ばす



足を交差して立ち、前足の膝を軽く曲げ、後足の膝を伸ばして、上体を前へ倒す。足を組み替えて同様に。

首の運動



首を前後に曲げ、左右へねじり、大きく回す。左右交互に。首、肩の筋肉を伸ばし血管や神経により刺激を与える。