

井上病院 伝言板

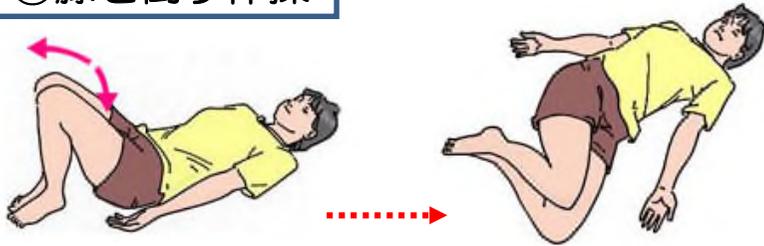
第245号 平成30年3月

自宅で簡単に行える体操～腰痛編～

“春腰痛”という言葉の皆様はご存知でしょうか？
春になると、寒暖差による血行不良、冬の運動不足、環境の変化による自律神経の乱れ、花粉症などによるくしゃみなどが原因で、腰痛になる人が多いそうです。

今回は自宅でできる腰痛予防の体操を紹介します。

①膝を倒す体操



横になったままで両膝を立て、
足先と膝を合わせます。
そのまま、ゆっくりと両膝を床の上まで倒します。

②背伸びの体操



イスに座ったまま、
両手を上に上げて
大きく背伸びをします。

井上病院

医療を通じ地域の方へ安心を提供すること
絶え間ない質の改善を行うこと
自分や自分の家族がうけたい医療を行うこと
働きがいのある明るい職場を作ること

理念

③腰を曲げる体操



イスに深く腰かけて、
膝の上に両手をつき、
両手で支えながら上体を
徐々に前に曲げます。
最初は無理せず、
次第に胸がひざにつくく
らいまで倒します。

④体を反らす体操



イスに座ったまま両手で腰をつかみ、
親指で腰を押すようにしてゆっくりと
上半身をそり、そのまま5秒静止し、
ゆっくりと元に戻します。

* 実施時の留意点 *

- ◇無理をしない
 - ◇弾みをつけない
 - ◇痛むときは中止
 - ◇息を止めない
- ⇒けがの原因になります
- ⇒血圧上昇の原因になります
- ◇その他、実施に不安がある場合は、主治医に相談の上、行ってください。