



# 健幸おすすめ運動④ 運動は「いつでも」「家でも」「ひとりでも」 腰痛を予防しよう！ ～運動編上級～

動画で見られます！！



↑

上のQRコードをスマートフォンで読み取ってください

## 無理せず「続けること」が大事

### 無理…痛みや苦しみを耐える事

運動前…いつも通りの体調ですか？

運動中…関節痛や運動痛がある場合は無理をしない

痛みが大丈夫な強さ、転ばない範囲で

運動はゆっくりと、息をとめずに

「ちょっと大変」くらいが効果的！

運動後…筋肉痛は痛みに合わせて継続OK！

関節痛は運動の変更を！

継続…週3回を目安に、3か月以上の継続で本当の力に！

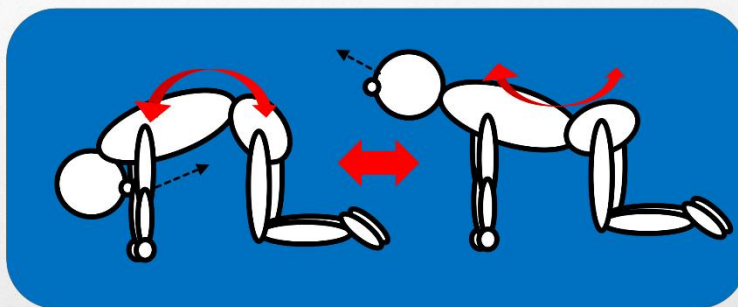
## こんな人におすすめな運動です

- ①慢性的な腰痛があり、疾患がない人
- ②重量物の運搬や介護・看護職についている人
- ③デスクワークや運転職など椅子に座っている時間が長い人



## ① cat and dog

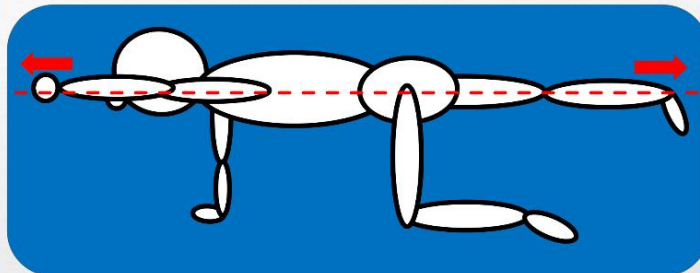
【目安】5回×2セット



四つ這いになり腰をまげる⇔そらす姿勢を繰り返す。

## ②対側挙上

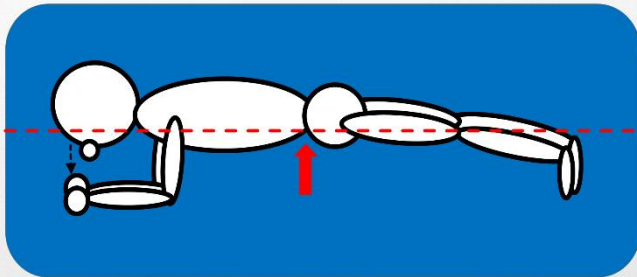
【目安】左右30秒×2セット



四つ這いになり、右手と左足⇔左手と右足を伸ばしキープします。手と体と足が一直線になるようにします。

## ③プランク

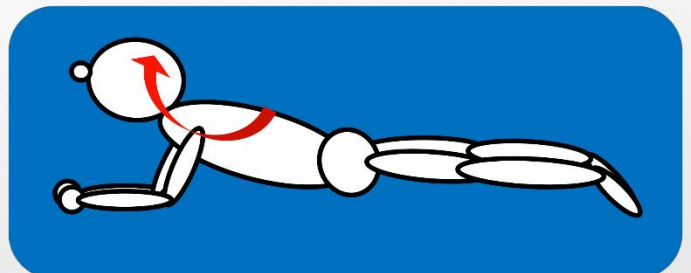
【目安】30秒×2セット



肘をつき、足のつま先で体をささえて、一直線になるようにキープします。腰が反らないように気をつけてください。

## ④上体そらし

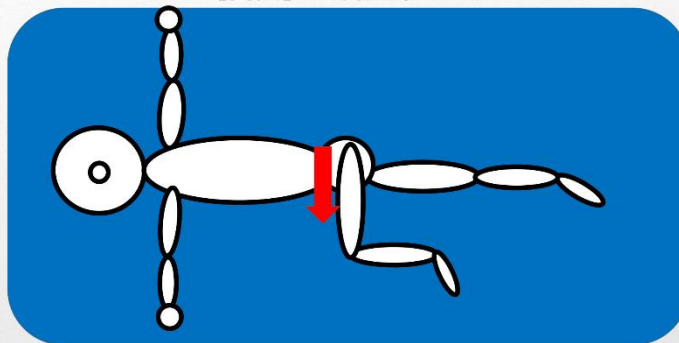
【目安】10回



両肘をつき天井を見るように頭を上げ、ゆっくりと腰をそらせてもどします。

## ⑤腰まわりのストレッチ

【目安】左右30秒づつ



あお向けに寝て、腰をねじり反対側に足を移動させます。そのまま背筋を伸ばします。

初級よりも負荷が高い運動です。体幹がより鍛えられますが、難しい運動です。無理はせず、出来る回数で実施してみてください。腰が痛くて動けない場合や痛みが徐々に強くなっている場合は整形外科を受診してくださいね。

