

腰痛の予防と解消に ～これだけ体操[®]とちょっとした動きのコツ～

- 仕事や家事をしていて、腰がだるくなったり、痛くなったり、不調を感じる方も多いと思います。
- そんなときは、椅子から立ち上がり、1分程度で実施できる「これだけ体操[®]」を試してみませんか？
- 腰を痛めないための動きのポイントもおさえ、快適に仕事をしましょう。

「これだけ体操」[®]

息を吐きながら、3秒間、骨盤を前へ押しだす（1～2回）

準備姿勢

肩甲骨を寄せる



あごは引いて

お腹は少しへこませて

両手をできるだけ近づける

足は肩幅より少し広めで平行に開く

繰り返す

息を吐きながら（フウ～）

胸を開く

骨盤を前へ押し出すイメージで

膝は伸ばしたまま

ぎっくり腰体操

腰を反らせると一時的に痛みが強まり、うつ伏せになると軽減する場合は、体操を継続することで改善する可能性が高い。お尻から太ももにかけて痛みやしびれが現れた場合は、中止し、医療機関に相談する。



“腰痛借金”をためない日常生活

椅子に座るとき

あごを水平に引く

頭が骨盤の真上になるイメージ

体の軸はまっすぐに保つ

肩の力を抜く

へその下を意識

背すじを自然に伸ばして、骨盤を立てる

足は肩幅程度に開く

椅子から立ち上がる時

胸を張る

息を吐きながら

足の付け根に手を置く

足の付け根に両手を置き、立ち上がる時に、指が体に挟まれるのを感じながら、ゆっくり立ち上がる

物を持ち上げるとき

胸を張り（ハリ胸）、背中や腰はまっすぐにしたまま、お尻を突き出すようにして上体を倒す。そこから徐々に膝を曲げる。おへその近くで物を持つ。物を持ち上げる時、この姿勢を意識するとよい。

胸を張る
（ハリ胸）

お尻を突き出す
ようにして
上体を倒す

背中や腰は
まっすぐに
したまま

息を吐き
ながら

おへその近く
で物を持つ