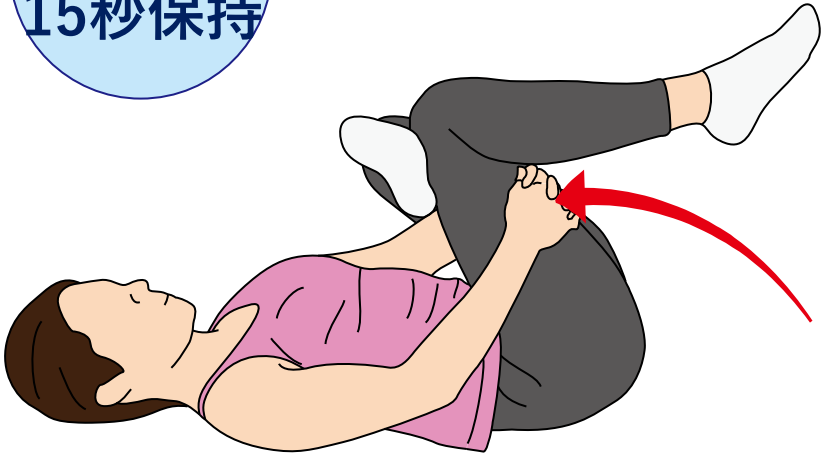


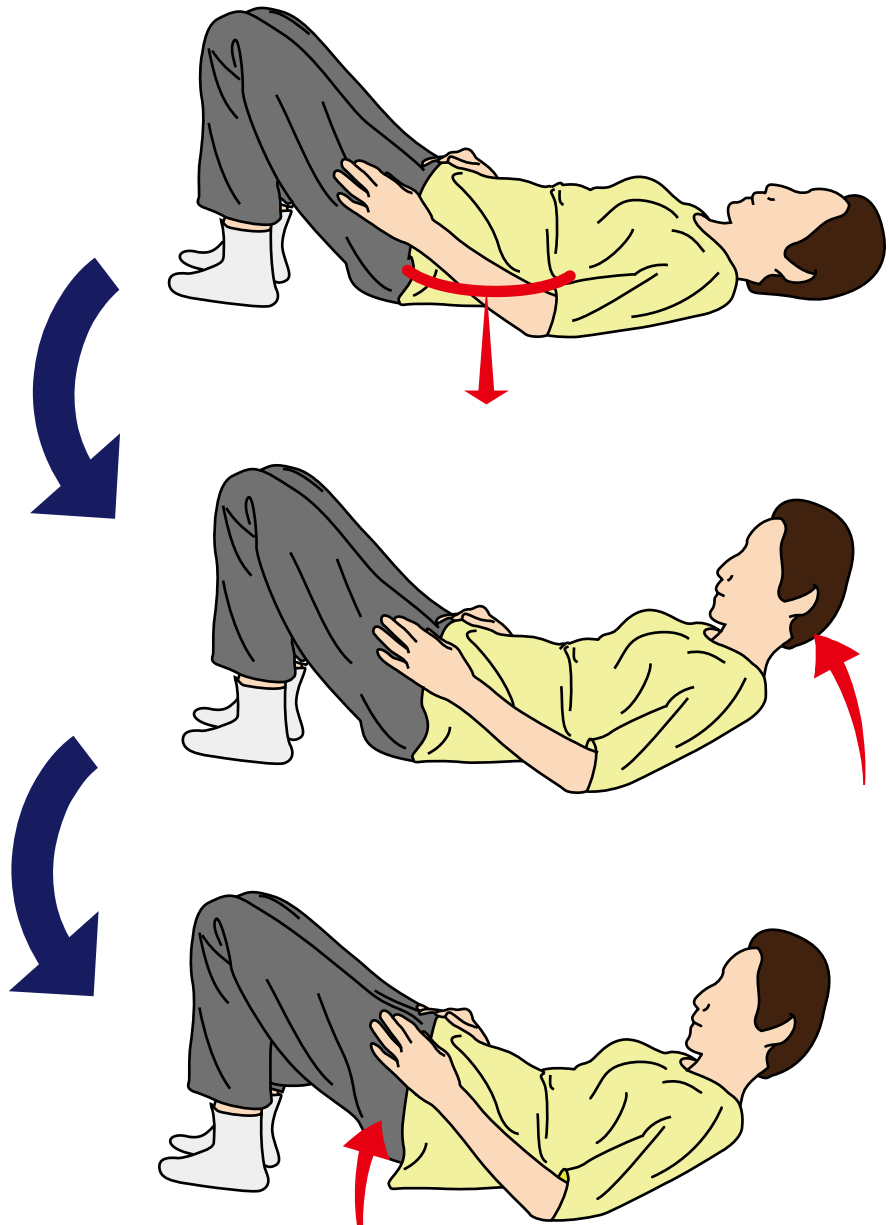
仰向けになって膝を立てます  
片方の足をもう片方の足の上に乗せて、  
上の足の膝を出来るだけ開きます

左右両側  
15秒保持



下の足の太ももに両手を回します  
ゆっくりと引き寄せて胸に近づけます

あくまでも体操です。個別に適していない場合もあります。  
負荷量に関しては個人差がありますので、自身で調整が必要です。  
痛みの強い場合は運動を控えて、医師や理学療法士に相談ください。



①  
お腹に力を入れて、  
腰(おへその裏)を床に押し付けます

②  
頭を挙げておへそを見るようにします

③  
お尻を挙げて5秒保持します

あくまでも体操です。個別に適していない場合もあります。  
負荷量に関しては個人差がありますので、自身で調整が必要です。  
痛みの強い場合は運動を控えて、医師や理学療法士に相談ください。



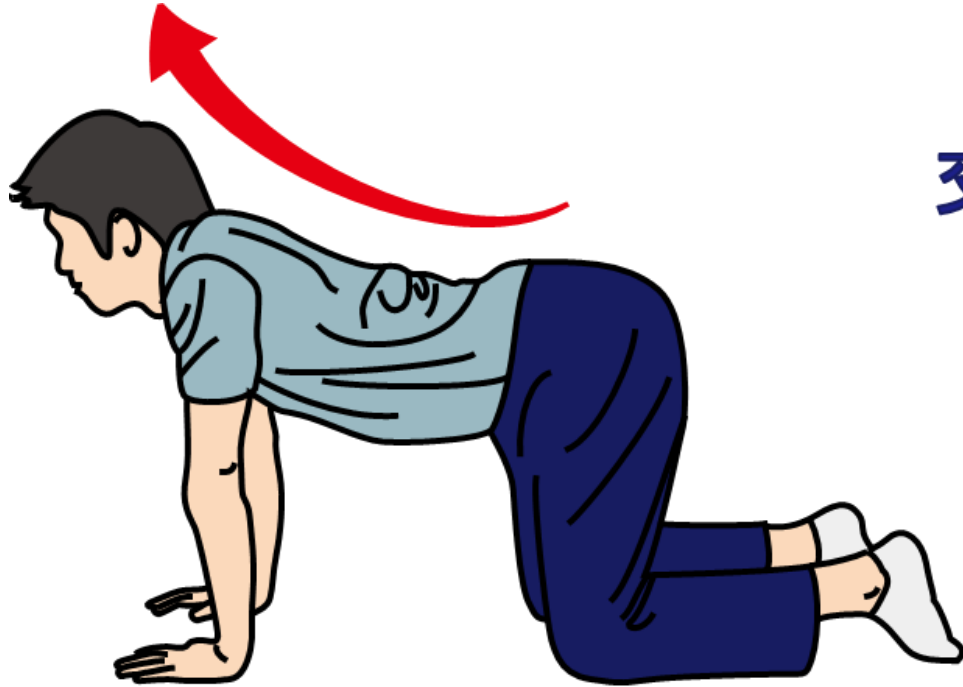
5秒保持  
10回

- ・ **深呼吸ができる範囲**の強さでしましょう。  
息はとめないように

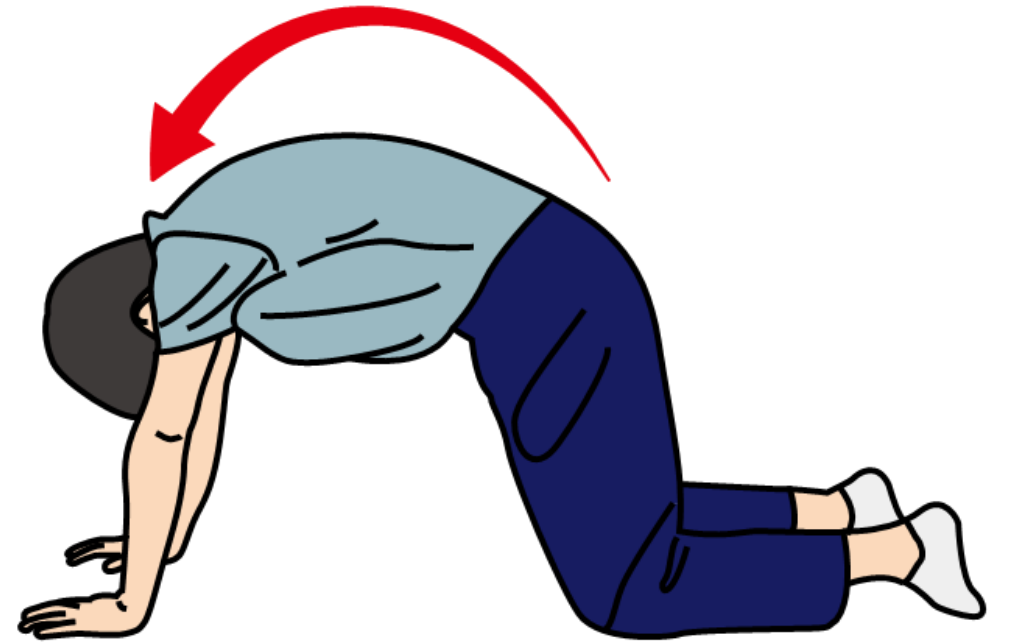
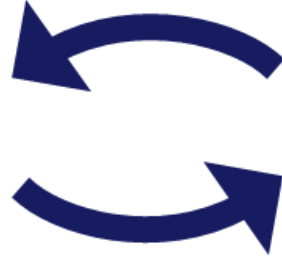
- ・ 膝の間にクッションやボールを挟んで内股に力を入れます
- ・ 膝をしっかりと閉じたままお尻を上げます
- ・ お尻を上げた時に、**腰が反り返らないように**

あくまでも体操です。個別に適していない場合もあります。  
負荷量に関しては個人差がありますので、自身で調整が必要です。  
痛みの強い場合は運動を控えて、医師や理学療法士に相談ください。

# 顔を挙げて腰を反らします



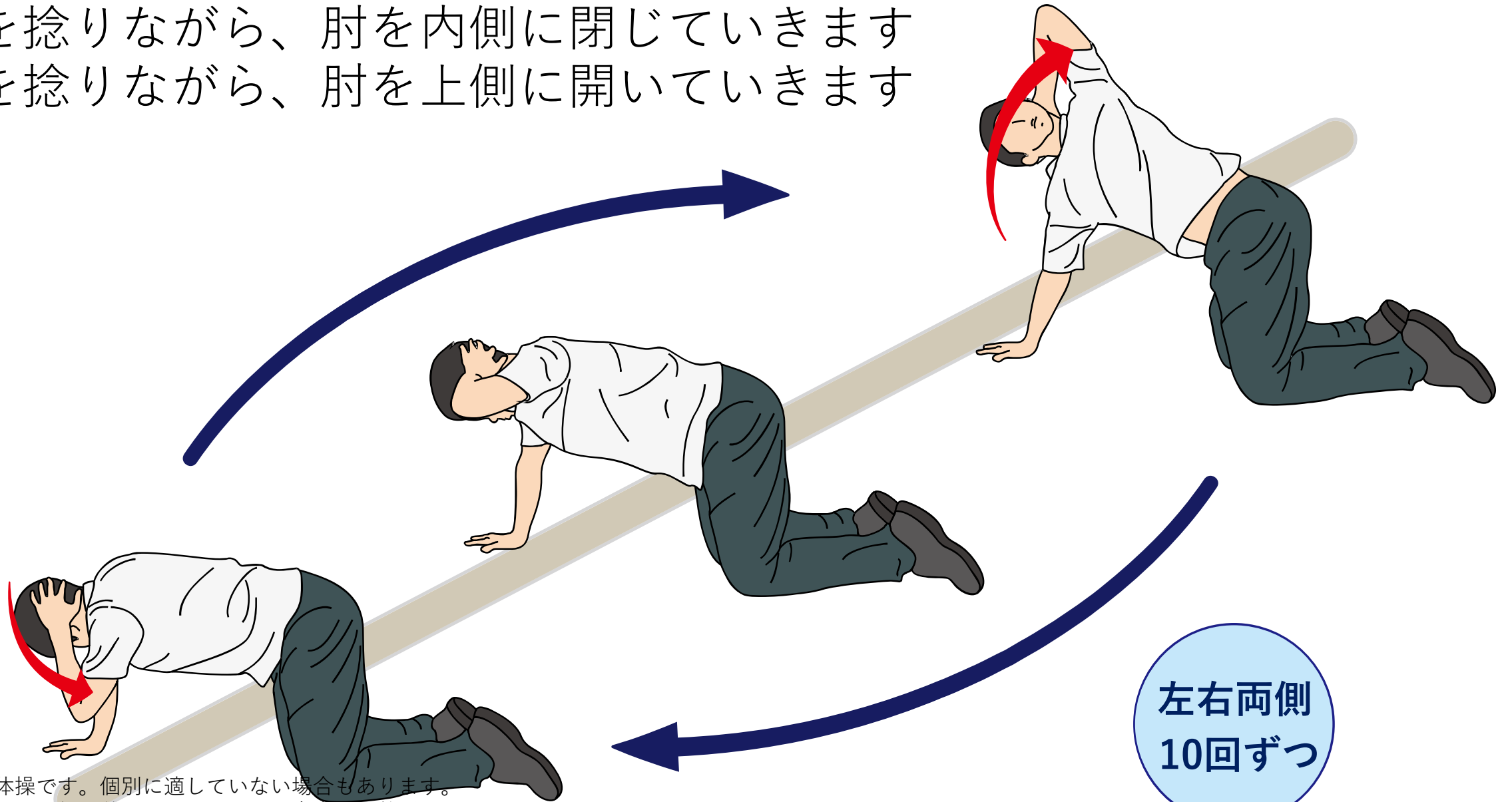
交互に10回



# 顎を引きながら背中を丸めます

あくまでも体操です。個別に適していない場合もあります。  
負荷量に関しては個人差がありますので、自身で調整が必要です。  
痛みの強い場合は運動を控えて、医師や理学療法士に相談ください。

- ・ 四つ這いで、片方の手を頭に当て、肘を水平に挙げます
- ・ 体を捻りながら、肘を内側に閉じていきます
- ・ 体を捻りながら、肘を上側に開いていきます

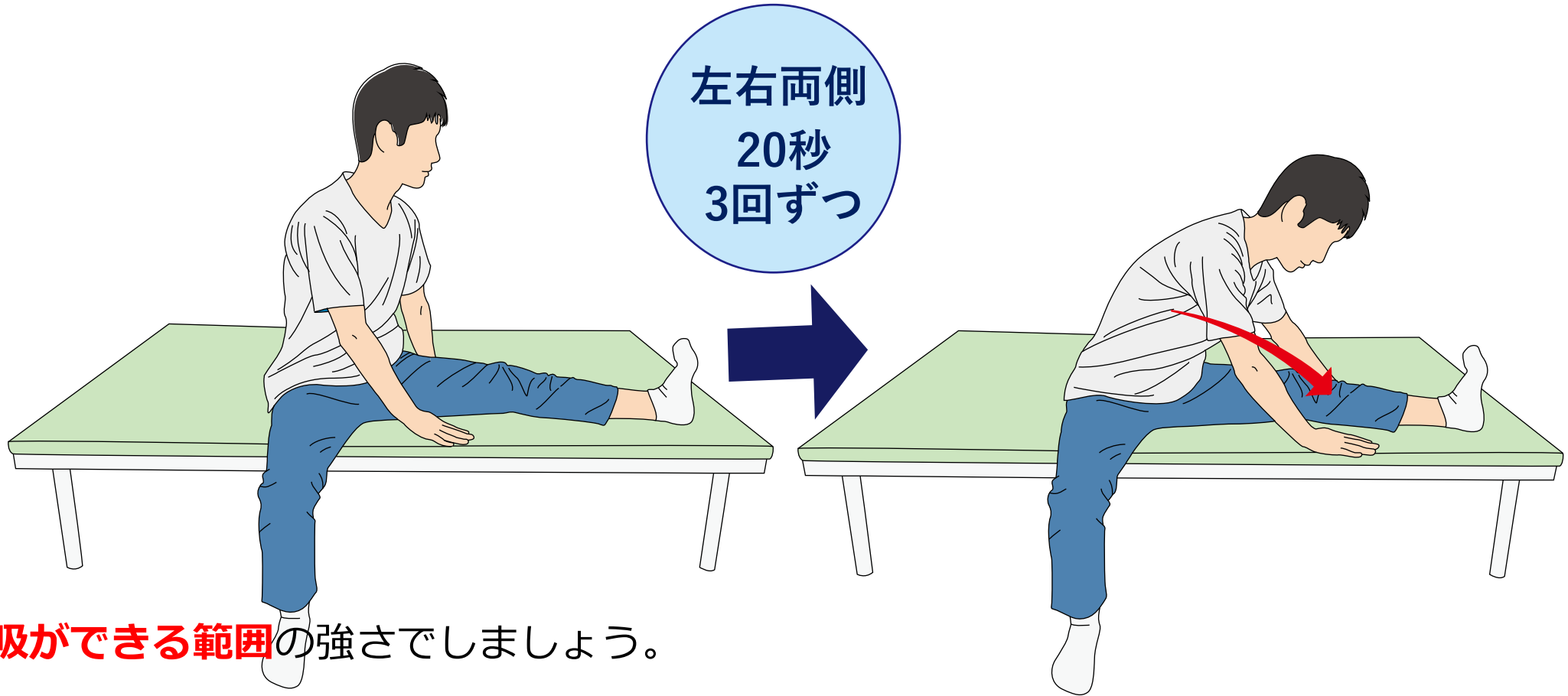


左右両側  
10回ずつ

腰痛体操

あくまでも体操です。個別に適していない場合もあります。  
負荷量に関しては個人差がありますので、自身で調整が必要です。  
痛みの強い場合は運動を控えて、医師や理学療法士に相談ください。

片方の膝を伸ばして、**背筋を伸ばします**  
**背筋を伸ばしたまま**、ゆっくりと上体を前に倒していきます



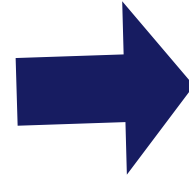
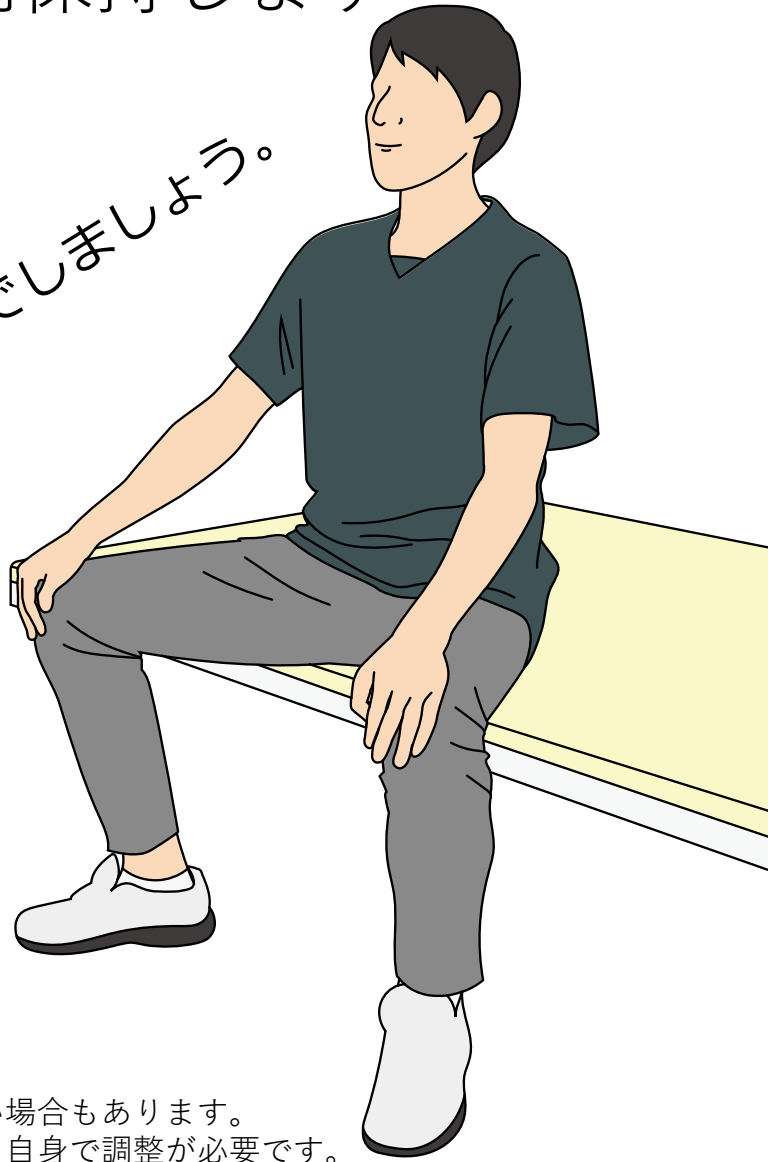
・**深呼吸ができる範囲**の強さでしましょう。

あくまでも体操です。個別に適していない場合もあります。  
負荷量に関しては個人差がありますので、自身で調整が必要です。  
痛みの強い場合は運動を控えて、医師や理学療法士に相談ください。

上半身を倒しながら、両手で足首まで触りにいく  
足首を持って**5**秒間保持します

5秒保持  
3回

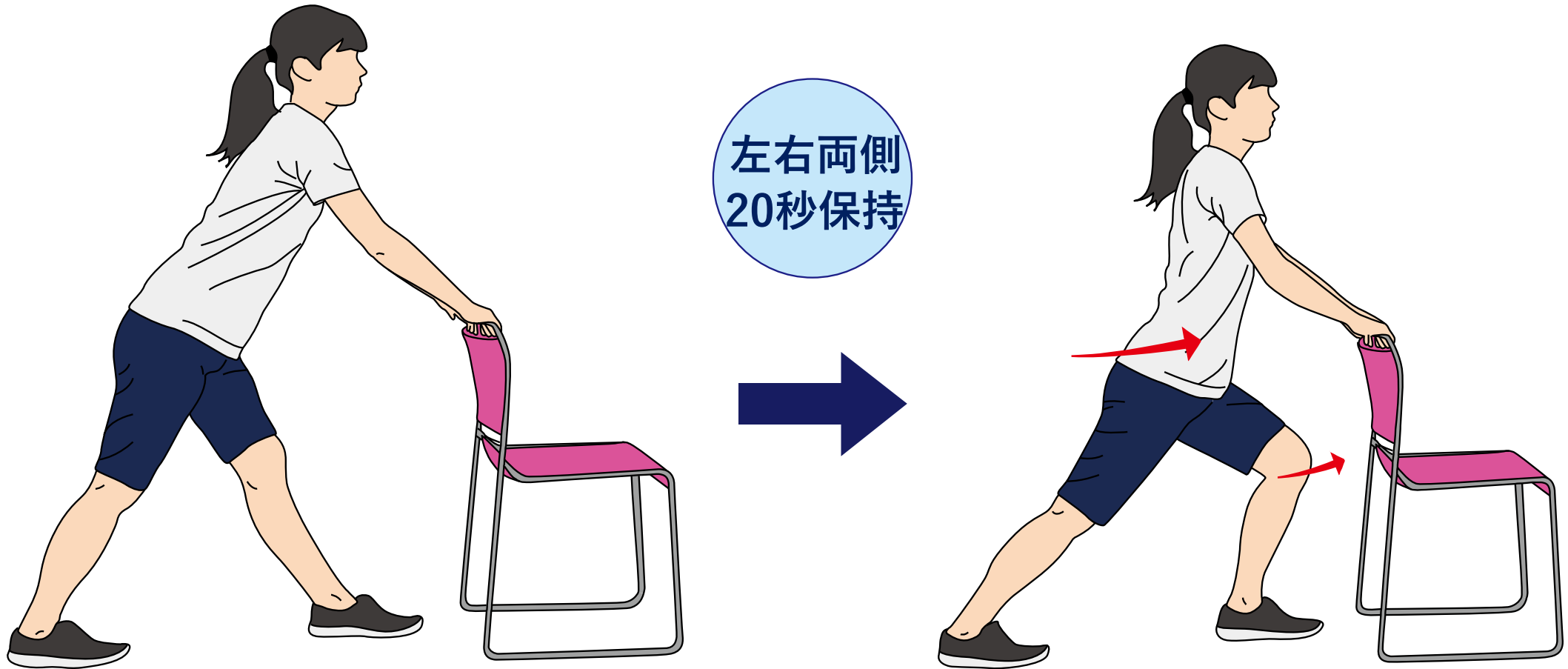
・**深呼吸ができる範囲**の強さでしましょう。



あくまでも体操です。個別に適していない場合もあります。  
負荷量に関しては個人差がありますので、自身で調整が必要です。  
痛みの強い場合は運動を控えて、医師や理学療法士に相談ください。

腰痛体操

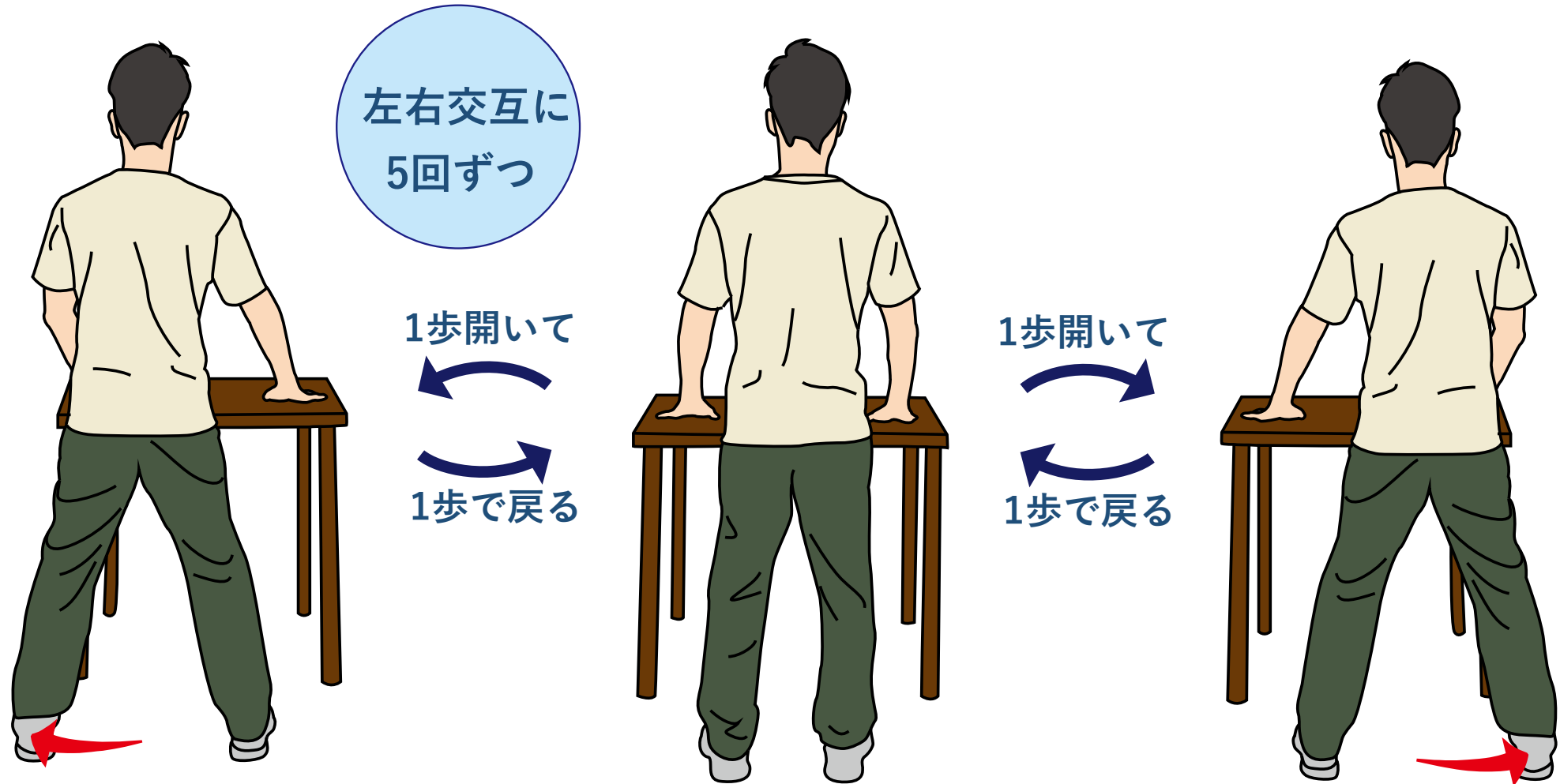
- ・ 前方に両手でつかまり、足を前後に大きく開きます
- ・ 前の足の膝をゆっくり曲げていき、後の足のアキレス腱を伸ばしていきます
- ・ **前かがみにならないように、後ろの踵が浮かない様に**



あくまでも体操です。個別に適していない場合もあります。  
負荷量に関しては個人差がありますので、自身で調整が必要です。  
痛みの強い場合は運動を控えて、医師や理学療法士に相談ください。



- ・足を左右交互に開いては閉じます
- ・目線は前で、前かがみにならないように



あくまでも体操です。個別に適していない場合もあります。  
負荷量に関しては個人差がありますので、自身で調整が必要です。  
痛みの強い場合は運動を控えて、医師や理学療法士に相談ください。

腰痛体操