



自宅でできる運動

～腰痛～ 編

注意点



痛みが強い場
合には、やめ
ましょう



息を止めずに、
丁寧に行いま
しょう




回数は、少し
大変と感じる
程度



2日に1回は
継続できると
良いです

おしりのストレッチ




- ①足をかかえる
- ②おしりが張るところで、とめる
- ③20秒止める 

・腰は浮かないようにする 目安：左右2～3回

おしりの外側のストレッチ



- ①おなかにうちももを近づける
- ②おしりの外側が張るところまで、足をかかえたら、止める
- ③20秒止める 

・腰が反らないこと 目安：左右2～3回

ももうらのストレッチ



①ももをかかえる

②ももうらが張るところまで、膝を伸ばす

③20秒止める 

・腰が反らないこと


目安：左右2～3回

足上げ運動



① 膝を伸ばす



② 踵を持ち上げる 



③ 踵を下ろす

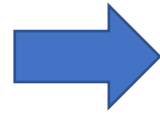
・ 高く上げ過ぎないように
目安：10回×2セット


・ 反対の膝を立てたまま

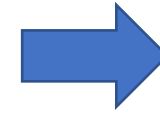
腹筋運動 (頭上げ)



①両膝を立てる



②頭を持ち上げる 

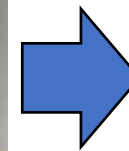
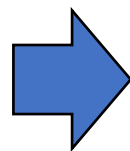


③頭を降ろす

- ・顎を引きながら、おへそを見るイメージ
- ・手でお腹の筋肉が動くのを確認

目安：10回×2セット

おしり挙げて運動



①両膝をたてる

②おしりを挙げる 

③おしりを下げる

・腰はそらない

目安：10回×2セット

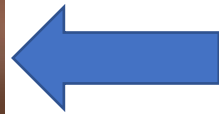
骨盤運動



- ①おへそを後ろに引く ②おへそを前に突き出す ③おへそを後ろに引く

・ ゆっくり丁寧に動かす 目安：前後に20回

体ひねり運動



① 体を左右にひねる 

・おしりが浮かないこと

目安：左右20回