

2017年9月



はまもと通信



・**腰痛**は男性で第1位、女性でも肩こりに次いで2番目に訴えの多い症状でその数は年々増加傾向にあります。

(厚生労働省の平成25年国民生活基礎調査)

腰痛の主な症状として

- ・ 起きた時や疲れた時に腰が張る
- ・ 腰から足にかけて痛み、痺れがある
- ・ 長時間座っている、または立っていると腰が辛い

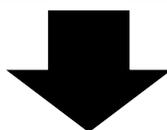


腰痛予防・改善のためには・・・

腰痛体操を行い

腰回りの筋肉を柔らかくしておくことが大切です。

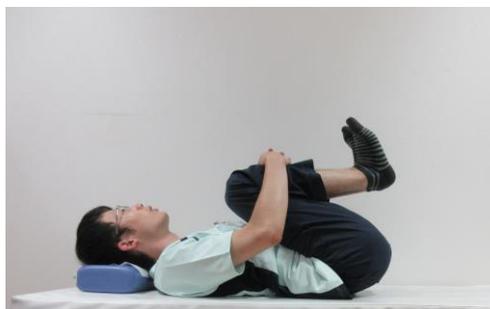
腰痛体操の効果



- ・ **痛み、痺れの軽減** ・ **関節可動範囲の拡大**
- ・ **筋肉の緊張の緩和** ・ **姿勢の改善**

今回はご自宅でも簡単に出来る体操を紹介します。

腰～臀部を伸ばす体操



① 片方の膝を抱える（左右両方行う） ② 両方の膝を抱える

反動をつけずゆっくり自分の胸に近づける。

5秒保持したら足を下ろし、反対側へ。（左右5回ずつ）

※抱え込み過ぎないように注意

背中～腰を伸ばす体操



寝た状態で両膝を曲げ、片方の足を組む。組んだ側の方へ足を倒す。

5秒保持したら反対側へ。（左右5回ずつ） （左が上なら左側へ）

※肩が浮かないように注意

痛みを感じない、無理のない範囲で行いましょう。



リハビリスタッフ一同