



# 腰痛予防体操



## 腰痛予防体操の構成

1 体側、胸から肩を伸ばす体操(準備体操)

2 首・肩・背・腰を伸ばす体操

3 胸と肩、首の前を伸ばす体操

4 体側・肩・腰を伸ばす体操

5 上肢・大腿部裏側を伸ばす体操

6 股関節周囲とふくらはぎを伸ばす体操と背・脚の筋に負荷をかける運動






7 股関節・大腿部裏側・上背部を伸ばす体操






8 股関節・大腿部裏側を伸ばす体操と体幹の筋に負荷をかける運動






9 大腿部前側を伸ばす体操とバランス調整体操

10 体側、胸から肩を伸ばす体操(整理体操) ※1と同じ体操





# 腰痛予防体操






1 体側、胸から肩を伸ばす体操	
	    
リズム	基本姿勢 1・2・3 4・5・6 7 8
コメント	腕を大きく開き、上に挙げる。 ひじを曲げ、頭の後ろへ手のひらに向ける。 腕をゆっくり戻す。






2 首・肩・背・腰を伸ばす体操	
	    
リズム	基本姿勢 1・2・3・4 5・6・7・8 1・2・3・4 5・6・7・8
コメント	手を組み胸の前へ。 腕を伸ばす。 肩を前に出す。 膝を曲げながら背を丸くし、へそをのぞくようにする。 ゆっくり基本姿勢へ戻す。

3 胸と肩、首の前を伸ばす体操	
	    
リズム	基本姿勢 1・2・3・4 5・6・7・8 1・2・3・4 5・6・7・8
コメント	手のひらを上にして、体の前で指を組む。 指を組んだまま、ひじを挙げる。 指を組んだまま手のひらを上向きにして伸びをする。 伸ばしたまま保持する。 基本姿勢へゆっくり戻す。





# 腰痛予防体操


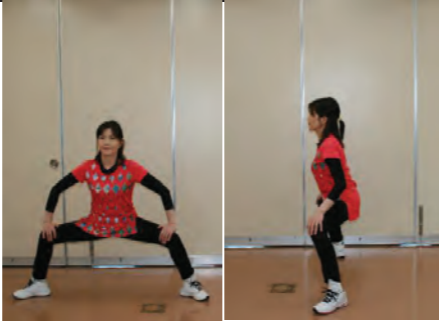



4 体側・肩・腰を伸ばす体操				
				
リズム	基本姿勢	1・2・3・4・5・6・7・8	1・2・3・4	5・6・7・8
コメント		左腕を上高く挙げる。	腕・体幹を横へ倒し、体側を伸ばす。	ゆっくりと基本姿勢に戻る。右側も同様に繰り返す。





5 上肢・大腿部裏側を伸ばす体操				
				
リズム	基本姿勢	1・2・3・4	5・6・7・8	1・2・3・4
コメント		右脚を一步前へ踏み出し、腕を前から上に挙げながら上体を無理なく反らせる。	挙げた腕を前へ戻し、膝の上に置く	手を膝の上に置いたまま、前に出した足のつま先を上げる。
				
				基本姿勢に戻る。左脚も同様に繰り返す。

6 股関節周囲とふくらはぎを伸ばす体操と背・脚の筋に負荷をかける運動				
				
リズム	基本姿勢	1・2・3・4	5・6・7・8	1・2・3・4
コメント		一步前に脚を踏み出しながら、壁を押しように両腕を前に押し出す。	前に踏み出した脚を後ろに下げながら腕を前から後ろに回す。	前脚のももに手を置き、後ろ脚の裏側をゆっくり伸ばす。
				
				後ろ脚を前にゆっくり戻し、基本姿勢に戻る。これを左右繰り返す。

# 腰痛予防体操

7 股関節・大腿部裏側・上背部を伸ばす体操				
				
リズム	基本姿勢	1・2・3・4・5・6・7・8	1・2・3・4	5・6・7・8
コメント		右に脚をやや広く開いて膝を曲げ、両腕を伸ばし脚を押し広げる。	右肩を内側に入れ、ひじを伸ばす。	基本姿勢に戻る。 左側も同様に繰り返す。

8 股関節・大腿部裏側を伸ばす体操と体幹の筋に負荷をかける運動				
				
リズム	基本姿勢	1・2・3・4・5・6・7・8	準備姿勢	1・2・3・4
コメント		脚を右にやや広く開き膝を曲げ、両ひじを伸ばす。 背すじを伸ばし、姿勢を維持する。	姿勢をそのままに、手のひらを前に両腕を構える。	左右交互に4回、相撲の張り手の要領で腕を突き出す。
				
				5・6・7・8
				基本姿勢に戻る。 左側も同様に繰り返す。

9 大腿部前側を伸ばす体操とバランス調整体操				
				
リズム	基本姿勢	1・2・3・4・5・6・7・8	1・2・3・4・5・6	7・8
コメント		左腕を上へ挙げ、右手で右の脚首を持ち、尻へ引き寄せバランスを取る。	腕を左右入れ替え、右手を挙げ、左手で右脚首を持つ。そのまま姿勢を維持しバランスを取る。	基本姿勢に戻る。 左脚も同様に繰り返す。