

あるく
身体活動

しゃべる
社会参加

たべる
栄養・口腔機能

大作戦！ **あ** るく(身体活動)

腰の痛みにサヨナラ！腰痛予防

鍛えよう！腰回りの筋肉

安静・心配しすぎは痛みの敵

腰の痛みにストレスを感じることはありませんか？

痛みをかばい過ぎたり、安静が長かったりすると腰回り(腹筋や背筋)の筋力がさらに低下し、痛みが長引きやすくなります。



腰痛

症状の悪化や
再発

・過度な安静
・精神的ストレス

神経が過敏になる

・筋力低下
・筋肉が硬くなる

悪循環に陥らないために

腰回りの柔軟性を高め、血行を良くし、筋力を向上することで、腰への負担が軽減できます。裏面で、腰の痛みに悩むあなたに、無理せず続けられる運動をご紹介します！

寝たままできる！

腰痛予防、改善のための体操

お風呂上がりや起きたとき、寝る前に実践することがおすすめです。

基本姿勢 仰向けになって両膝を曲げます。

注意点

- ・強い痛みがあるときは、無理に行わないようにしましょう。
- ・治療中の病気があるときは、主治医に相談しましょう。
- ・呼吸をしながら行いましょう。

①ヒップアップ

【鍛えられる場所：お尻】

5回×3セット

- (1)両腕で身体を支え、ゆっくりと腰を上を持ち上げます。
- (2)5秒間キープしたら、ゆっくりと腰を下ろします。



②お腹の筋トレ

【鍛えられる場所：お腹】

3回×2セット

- (1)おへそをのぞき込むように頭だけ上げて止めます。
- (2)この姿勢を10秒間キープしたら、元の姿勢に戻ります。



運動をしたからと言っても、すぐに腰の痛みが和らぐわけではありません。個人差はありますが、効果を実感するためには、1～3か月ほど継続することが大切です。毎日続けることで、効果を実感できるようになるので、根気よく続けてください！



問合せ先：守谷市役所 健幸長寿課 電話 0297(45)1111