

nagomi 運動メニュー

ワンポイント  
レッスン

S様が効果を実感した運動を紹介!

S様のご要望 (お悩み) >>



腰の痛みを緩和させ、ベッドからの起き上がりをスムーズにさせたい!!

【腰痛改善に必要なこと】

- ① 筋肉をほぐし  
⇒腰の筋肉をほぐし、血流促進
- ② 力強化  
⇒脊柱起立筋、腹筋背筋強化

① こちヨガ® (腰の筋肉をほぐす/血流促進)



- 1) イスに浅く座ります。
- 2) 腰と背もたれの間に、柔らかいボールを入れます。



- 3) ボールに寄りかかり、腰を左右に動かします。

② セルフケア (脊柱起立筋/腹筋・背筋強化)



- 1) イスに座り、背筋を伸ばします。  
※背中と背もたれの間には、掌が入るぐらい空けます。

- 2) 両肘を90°曲げます。



- 3) 息を吸って、吐きながら両肘で背もたれを押し、胸を前に突き出していきましょう。

- ※息を吐きながら5秒間押し続けます。

- 4) 息を吸いながら、力を抜きます。

“S様が改善した理由は…”

S様のように、「腰の痛み」が原因で日常生活動作が困難になってしまう方は非常に多いと思います。痛みがある中でも、無理なく身体を動かしたり、痛みのある場所付近を刺激したりすることは必要です。

腰の痛みを和らげるためには、腰回りの血流促進・筋肉をほぐす、筋肉を鍛えることが必要となってきます。

注意点は、痛みがあるのに無理して行うこと！これは、逆効果となりますので十分注意して取り組んでみて下さい!



nagomi顧問理学療法士  
永井美香子