

橋本おうちトレーニング

「はしトレ！」

～腰痛編～



腰痛の原因はさまざまありますが、**体幹部や股関節周囲の柔軟性や筋力の低下**が発端となっているケースが多くあります。そこで今回はそれらの柔軟性や筋力の向上を目的としたストレッチや筋力トレーニングの紹介をします！



体操をするにあたっての注意点

- ①なるべく平らで**安全な場所**で行いましょう
- ②**動きやすい服装**で行いましょう
- ③**体調不良や痛みがある場合**は中止しましょう
- ④**水分補給や休息**をしっかりと行いましょう
- ⑤**息を止めず**に数を数えながら行いましょう

#1 ストレッチ

各ストレッチは**15秒**保持
3セット行いましょう



深呼吸 3～5 回

体調にあわせて
1セットでもOK

鼻から吸って



口からゆっくり吐く

○お尻のストレッチ

膝を持って抱え、
胸の方へ引き上げていきます



○内もものストレッチ

椅子の前 1/3 に座り、
足を開いて手で固定し、身体を前に倒します



(膝痛がある方は膝裏を持つ)

○股関節のストレッチ

片方の足に乗せます
(背中丸めない)

乗せた方の膝を
ゆっくり押していきます



押してもあまり効いていない方は、
せすじ
背筋を伸ばしたまま
身体を前方に倒してみましょう

**乗せるのに精一杯の方や股関節に痛みのある方は
無理して押さないようにしましょう**

○太もも前面のストレッチ

片方の足を持ちます

後ろへ引き上げます



椅子から半分お尻を
はみだします

足に手が届かない方などはタオルなどを利用しましょう
(膝は床につかなくても良い)

背中を丸めたり、反らさないようにしましょう

○太もも後面のストレッチ

膝をまっすぐ伸ばした状態で踵を地面につけます



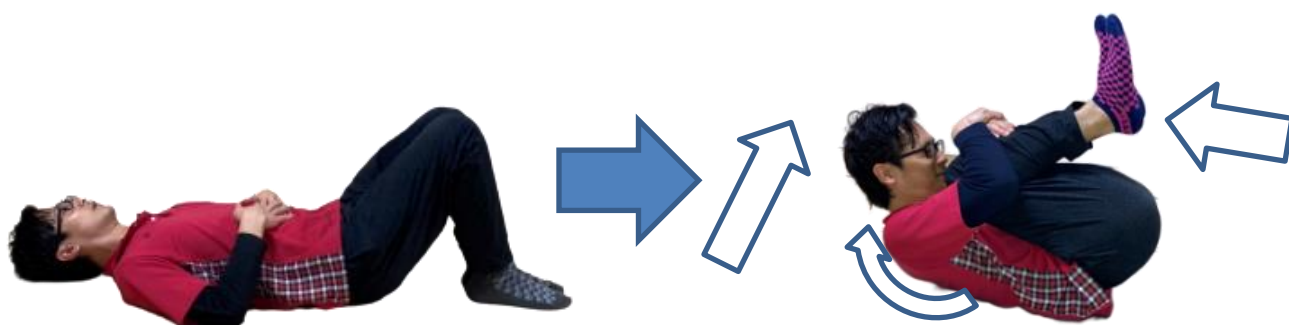
身体を前に倒し、つま先にタッチしにいきます



脊柱のストレッチ

○^{はいきん}背筋のストレッチ

仰向けで寝た状態から膝を抱え込みます
(膝に痛みのある方は、膝裏に手を入れて抱えてもOKです)
胸まで引き上げると同時に頭を上げ、背中を丸めていきます



息を止めないように注意しましょう

○腰のストレッチ

☆通常



腰をひねる反対の肩が浮かないよう



仰向けの状態から腰をひねるように
足を反対方向へ持っていきます

☆ひねる際にやや痛みがある方

仰向けになり両膝を立てます

両肩が浮かないように意識し、両脚を横へ倒します



膝が開かないように

腰に痛みを感じる場合は中止しましょう

2筋力トレーニング

各トレーニングは**10回**
3セット行いましょう



○腹直筋の筋トレ ゆっくり

- ①仰向けに寝て、両膝を立てます
- ②両手を前にのばし、息を吐きながら
おへそをのぞき込むように頭を上げていきます。

※首に力を入れ過ぎると、首を痛めてしまう可能性があるため、
お腹に力を入れることを意識して行いましょう。

体力にあわせて調整して
1セットでもOK



息を吐きながら頭を上げていき、吸いながら元に戻りましょう

○腰～股関節の付け根の筋トレ

- ①椅子に座った状態で、両手を片膝の上に置きます
- ②足を上げながら力をいれて、両手で膝を上から押します
- ③足・手とも強く力を入れた状態で 5 秒間保持



○腹横筋などの深腹筋トレ

- ①仰向けで楽な姿勢になります
- ②鼻から息を吸いながら、お腹を膨らませます
- ③口から息を吐きながら、お腹をへこませます。
- ④息を吐き切ったらお腹をへこませたまま 10～20 秒程保持します

鼻から吸ってお腹をふくらます



ゆっくり口から吐きへこませる



お尻の穴を閉めるように力を入れて行うとより効果的です

○お尻・体幹の筋トレ

- ①四つばいになります
- ②右腕を前方へ伸ばし、左足を上げます
- ③右肘と左膝をお腹の前で当てにいくように曲げていきます
- ④左腕・右足も同じようにおこないます

☆きつい方は①⇔②を繰り返してもOKです

①



②



③



○体幹の筋トレ

- ①四つばいになります
- ②背中を丸めるように腰を上げていきます
- ③逆に反らすように腰を反らしていきます



骨盤を起点に動かすように意識しましょう

反らしすぎると痛みの原因になることもあるので注意しましょう

トレーニングは全て行わなくても
良いので休憩をいれながら
無理のない範囲で行いましょう♪



長時間同じ姿勢でいると、腰痛を引き起こす原因になります

毎日少しずつでもよいので「はしトレ」や散歩などの運動に取り組むようにしましょう。

無理しすぎると心臓への負担が大きくなったり、関節を痛める原因にもなります。自身の体調に合わせ、**無理のない範囲**で継続しましょう。



自身のからだの不調や「**どんな生活をすればよいか**」「**運動以外に気をつけることは？**」など疑問や不安などあれば、いつでもご相談ください！

作成：橋本市 健康福祉部 いきいき健康課

監修：橋本市保健福祉センターいきいきルーム理学療法士 谷口棕右