






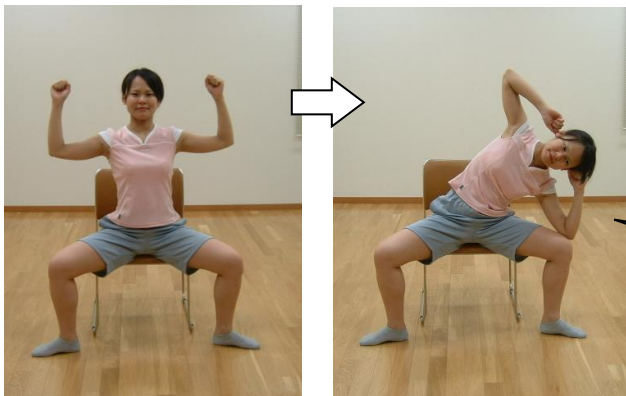
# 腰痛プログラム

## ★腰痛プログラム★

- ・正しい姿勢を意識して行いましょう。
- ・お腹や背中のスジを伸ばし、大腰筋の筋力を鍛えましょう。
- ・腰に痛みがあるときは筋トレは行わないようにしましょう。

腰痛プログラム	動き
<p><b>A. 腰とお尻を伸ばす</b></p> 	<p>①仰向けに寝る ②両膝を曲げて抱える ③胸に抱え込んで10秒程度静止し3回行う ※呼吸を止めずに行う</p> <p>注：深呼吸をして！「すう～、はあ～」</p> <p>ストレッチ カウント：10秒</p>
<p><b>B. 腰を伸ばす</b></p>  	<p>①仰向けに寝る ②片方の膝を引き寄せ、もう片方の足の付け根を伸ばす ③膝をゆっくり倒し、10秒程度静止し、左右3回ずつ行う ※あごを上げないように注意する</p> <p>注：深呼吸をして！「すう～、はあ～」</p> <p>ストレッチ カウント：10秒</p>
<p><b>C. 大腰筋と股関節を鍛える</b></p>  	<p>①イスに座り、鍛える足を上げる ②体はそのまま足だけを外側に開く ③開いたら、膝を手で押さえるようにして、それに抵抗するようにももの内側を意識して膝をしめる ④左右同様に10回行う</p> <p>注：太ももの内側の筋肉を意識する。</p> <p>筋トレ カウント：1・2・3・4 ♪ 1・2・3</p>

## D. わき腹を伸ばす

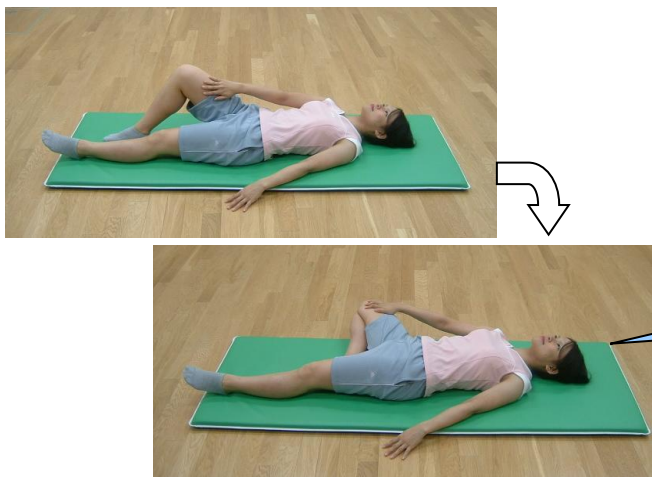


- ①背筋を伸ばしてイスに浅く座り、両腕両足を開く
- ②両手を軽く頬に当てる感じで、上体を左右に曲げる
- ③そのまま10秒程度静止する
- ④左右同様に3回行う

注：深呼吸をして！「すう～、はあ～」

ストレッチ  
カウント：10秒

## E. 股関節と大腰筋を伸ばす



- ①仰向けに寝て、片膝を立てる
- ②立てたほうの足のうち腿に手を添えて息を吸う
- ③息を吐きながら膝をゆっくり外側に倒し、力を入れて、そのまま10秒程度静止する
- ④左右同様に3回行う

注：深呼吸をして！「すう～、はあ～」

ストレッチ  
カウント：10秒

## F. 太ももの裏側を伸ばす






- ①立った状態でお尻を後ろに引き、両手を腿に当て、背筋を伸ばす
- ②片方の足をやや前に出し、つま先をあげて太ももの裏側を伸ばす
- ③そのまま10秒程度静止する
- ④左右同様に3回行う

注：深呼吸をして！「すう～、はあ～」

ストレッチ  
カウント：10秒

★膝痛プログラム★

- ・ 膝を動かす太ももの筋肉を鍛えましょう。
- ・ 血行をよくするためにストレッチとマッサージを行いましょう。
- ・ 膝に痛みがあるときは筋トレは行わないようにしましょう。

膝痛プログラム	動き
<p><b>A. 膝を伸ばす</b></p> 	<p>①膝を伸ばして座る ②膝を伸ばしたまま膝の上辺りとふくらはぎに力を入れて緩める ③10回繰り返す</p> <p>注：膝の深部の筋肉を意識する。</p> <p>ストレッチ+筋トレ カウント：1・2・3・4 ♪ 1・2・3</p>
<p><b>B. ふとももから膝のマッサージ</b></p> 	<p>①膝を伸ばして座る ②お尻から太ももの横を通って、膝までをマッサージする ※入浴時にも最適 ※痛みが強い人は医師と相談して行う</p> <p>注：リラックスしながら、モミモミ・・・片足30秒程度、モミモミ・・・</p>
<p><b>C. すねを伸ばす</b></p> 	<p>①イスに座る ②片方の足を膝の上に乗せる ③手で足の甲を押さえてすねを引っ張り、そのまま10秒程度静止する ④左右同様に3回行う</p> <p>注：深呼吸をして！「すう～、はあ～」</p> <p>ストレッチ カウント：10秒</p>

## D. すねを鍛える



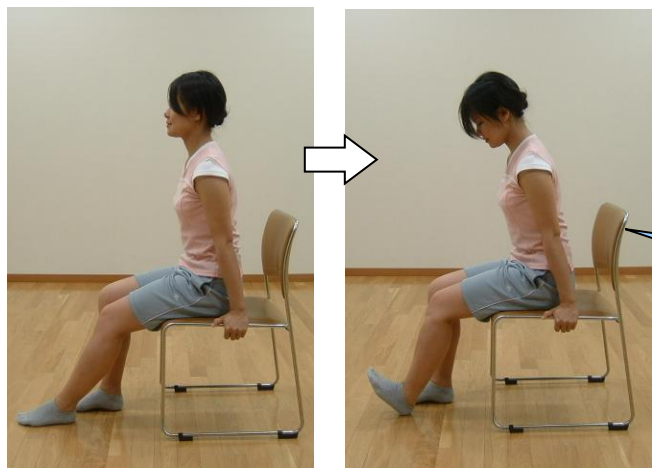
- ①膝を伸ばして座る
- ②片方の膝を曲げる
- ③曲げた足のつま先を上げて、膝方向に引きつける
- ④左右同様に5回行う

注：向こう脛の筋肉を意識する。

筋トレ

カウント：1・2・3・4 ♪ 1・2・3

## E. ふくらはぎを伸ばす



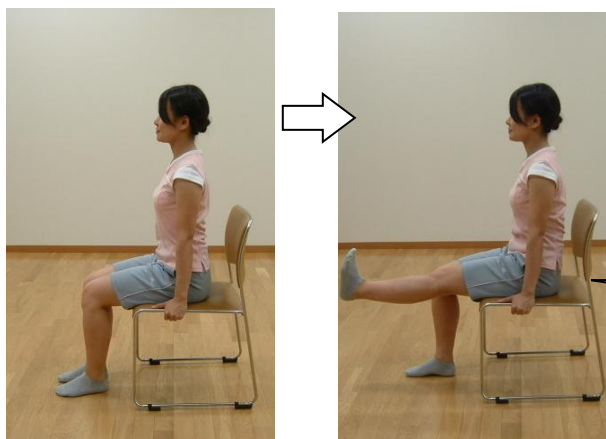
- ①イスに座る
- ②両足交互につま先をあげて、ふくらはぎを伸ばす
- ③左右同様に10回行う  
※すねの筋肉を意識して行う

注：深呼吸をして！「すう～、はあ～」

筋トレ

カウント：1・2・3・4 ♪ 1・2・3

## F. 太ももの前を鍛える



- ①イスに座り、背筋を伸ばす
- ②ゆっくりと片足の膝をできるだけまっすぐ伸ばす
- ③膝が伸びたらつま先を頭に向ける
- ④ゆっくりと元の姿勢に戻る
- ⑤左右同様に10回行う  
※膝を伸ばしすぎないように気をつける

注：太ももの前面の筋肉を意識する。

筋トレ

カウント：1・2・3・4 ♪ 1・2・3

