

慢性腰痛のかたんエクササイズ 手順書

【目的】

- 腰回りの筋肉(体幹筋)を無理のない範囲で強化し、腰椎への負担を軽減
- 正しい姿勢・動作の習慣づけをサポートし、慢性的な腰痛を予防
- 血行促進や筋肉のこわばり解消による痛みの緩和

1



仰向けで膝を立てる

- ベッドに仰向けになり、膝は立てた状態(約90°)
- 足幅は腰幅程度に開き、両腕は体の横にゆったりと置く

2



お尻を持ち上げる

- 息を吐きながら、かかとで床を押すようにしてお尻を少しずつ持ち上げる
- 膝から肩が一直線になるようにキープ(2~3秒)
- 腰だけ反りすぎないように、お尻と太ももを上げる

3



ゆっくりと下ろす

- 息を吸いながら、背中から順にゆっくりと床に戻す

【回数と頻度の目安】

- 5回連続を1セットとし、1日3セットを目安にしましょう
- はじめは無理のない回数・セット数からスタートしましょう