



～腰痛予防のストレッチ～



デスクワークや外出をする機会が少ない方で腰痛に悩んでいる方は多いのではないのでしょうか？
運動不足や食べ過ぎにより、体重が増えると腰への負担は大きくなります。
今回ご紹介するのは腰痛予防のストレッチです！ぜひお試しください。

だいでんきん

【お尻の筋肉(大臀筋)】 20～30秒 左右各2～3セット



- ①椅子に浅く座り、片側のすねを反対の脚の太ももの上に乗せます。
- ②太ももに乗せた方のすねが床と平行になるように、軽く膝を押しします。
- ③背筋を伸ばしたまま、胸を脚に近づけるように上体を倒します。

こかんせつがいせんきんぐん

【お尻の奥の筋肉(股関節外旋筋群)】 20～30秒 左右各2～3セット



- ①椅子に座り、片脚を座面に乗せて脚を組みます。
- ②片方の腕で膝を抱えて胸に引き寄せ、もう片方の手を後ろにつき、上体をひねります。反対側も同様に行います。

※伸びを感じたら息を吐きながら体勢を維持しましょう

ちょうようきん

【脚の付け根の筋肉(腸腰筋)】 20～30秒 左右各2～3セット



- ①脚を大股1歩分ほど前後に開きます。
- ②前脚の膝を90度に保ちながら後ろの脚をさらに下げます。
- ③前脚側の手は太ももに置き、後ろ脚側の手はお尻に添えて腰を前に押し出します。

ようはいぶ

【腰や背中中の筋肉(腰背部)①】 30秒 2～3セット

★前屈をすると腰に違和感のある方におすすめ(腰椎の伸展)★



うつぶせになり、
肩の下に肘が来るようにして、
ゆっくりと状態を起こします。

※腰を反りすぎないように
注意しましょう

★体を反らすと腰に違和感のある方におすすめ(腰椎の屈曲)★



仰向けになり、両手で両脚を抱え、
ゆっくりと膝を胸に近づけます。

ようはいぶ

【腰や背中中の筋肉(腰背部)②】 左右30秒ずつ



①仰向けになり、両膝を揃えて立たせます。

②膝の角度は90度を目安にしましょう。

③膝を揃えたままゆっくりと膝を床に
近づけます。反対側も同様に行います。

※上体が持ち上がらないように
注意しましょう

運動不足や食べ過ぎによる肥満の場合、「お腹周り」に脂肪がつきやすいと
言われています。お腹が出ていると「立つ」「座る」「前かがみになる」と
いうような簡単な動作でも、腰に強い負担がかかります。
また、肥満による腰痛は、筋力の低下が考えられます。

ダイエットは腰痛改善の第一歩！

ご自身の生活を振り返り、肥満・腰痛を改善させましょう！

