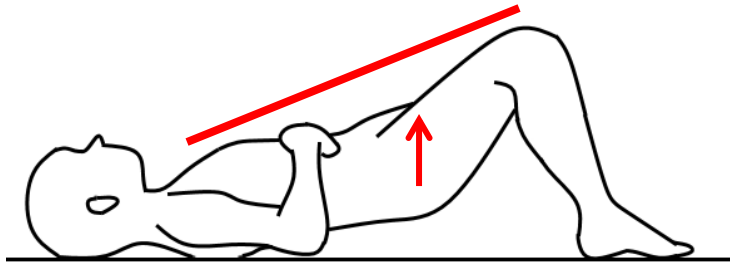


加齢・生活習慣により筋力が低下することや、疲労などにより筋の緊張が強くなること
 更に肥満なども影響して ①⇒② のように腰椎の前弯が増強し、腰痛の原因となります。
 そのため、筋力が低下している筋を鍛えて、筋緊張が強くなっている筋をストレッチなど
 により弛めることで腰痛が軽減します。

久保鍼灸整骨院

西禁野院 072-805-5210
 東香里院 072-852-8910

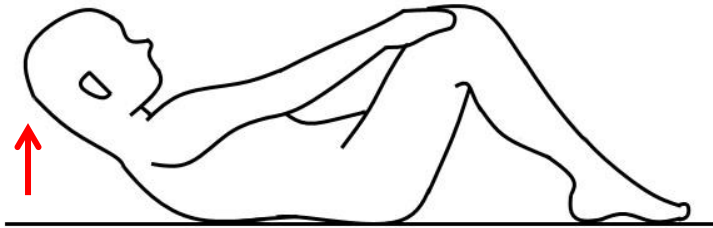
①腰上げ運動



- ① 上向きに寝て、両膝を立てます。
- ② おなかを突き出すようにして、腰を浮かせます。
この時、胸・おなか・太ももが最低でも一直線になるようにしてください。
- ③ この姿勢で10秒間保持します。10秒経ったらゆっくり腰を降ろします。
- ④ この動作を5回繰り返します。

効果：大臀筋の筋力強化・腸腰筋のストレッチ

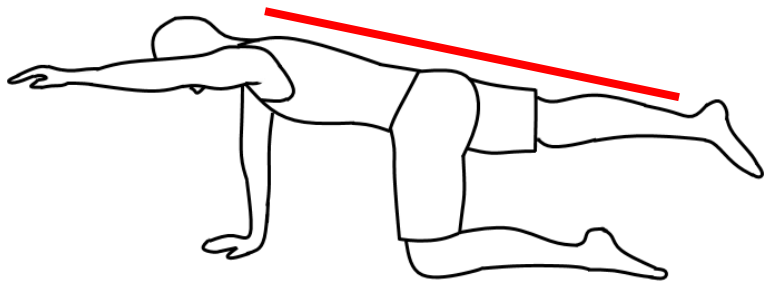
②腹筋運動



- ① 上向きに寝て、両膝を立てます。
- ② おなかをへこませる様にして、腹筋に力を入れます。
- ③ そのままの状態、両手で膝が触れるくらいまで上体を起こします。
- ④ この姿勢で5秒間保持します。5秒経ったらゆっくり上体を降ろします。
- ⑤ この動作を5回繰り返します。

効果：腹筋の筋力強化・脊柱起立筋のストレッチ

③体幹トレーニング(ハンド・ニー)



- ① 両手・両膝をついて、四這いになります。
- ② この姿勢でおなかをへこませる様にして、腹筋に力を入れます。
- ③ 片方の腕を伸ばしたまま上げ、上げた腕と反対側の足を上げます。
この時に腰を反らせたり、捻ったりしない様にします。
上げた腕・背中・腰・足が真っ直ぐになる様にします。
- ④ この姿勢で5秒間保持します。5秒経ったらゆっくり戻します。
- ⑤ 次は反対の腕と足を上げて同様に行います。
- ⑥ この動作を各5回繰り返します。

効果：体幹のインナーマッスル強化(バランス訓練)

久保鍼灸整骨院

西禁野院 072-805-5210
東香里院 072-852-8910