



## 腰痛体操（ストレッチ）

痛みが強い時、運動して痛みが強くなる時は控えて下さい

# コロナに負けない！

活動が減って、腰痛が増えてはいませんか？  
今回は、ストレッチを中心とした腰痛体操をご紹介します！

### ✓ 腸腰筋（股関節の前面） 20～30秒×左右3回



#### 【目的】

骨盤の前傾を減らして  
腰椎への負担を軽くします

#### 【注意点】

曲げた足ではなく伸ばしている  
足の前面を意識します  
伸ばす場所を間違いやすいので  
注意

### ✓ 背筋 20～30秒×左右3回



#### 【目的】

背筋をリラックスさせ、腰部の  
張りを減らします

#### 【注意点】

左の写真) 背中を上にはっぱら  
れるようなイメージで  
右の写真) 四つ這いからゆっく  
り後ろに座っていきます

### ✓ ハムストリングス（太ももの裏） 20～30秒×左右3回



#### 【目的】

いわゆる体の柔軟性を改善します  
動く時の腰への負担が減ってきます

#### 【方法】

椅子に浅く腰掛け、足部を前に出します  
体を前に傾け、太ももの裏が伸びるのを感じます



多野藤岡地域リハビリ研究会