

腹式呼吸をマスターしてよりよい生活を送りましょう! 腰痛予防、腰痛対策に積極的な運動を。

監修:丘 茂樹 先生(医療法人 丘病院 院長)

立ち上がったり、長時間椅子に座ったり、歩いたりする時に腰の痛みを感じる人は多いものです。腹式呼吸を しながら日ごろ使いにくいお腹まわりの筋肉のトレーニングを行って、腰痛に負けない体づくりをしていきましょう。

お尻上げ体操

1回5秒程度、20回

腹筋とお尻の筋肉を強化していきます。





腹式呼吸で腰痛改善?

腹式呼吸を行うことでお腹まわりの筋肉が鍛えられ、さらに腹圧を高めることができます。そのことにより、背骨を安定させることができます。腰痛が気になる方はお試しください。また、腰痛にはストレスが関与しているようです。趣味や楽しみを見つけて、ストレスをためないようにしましょう。

腹式呼吸

10回(最終目標は20~30回)、1日2~3セット 腹筋を強化していきます。

※腹式呼吸を行う時は、力んで体が反らないように気をつけましょう。 リラックスした状態で自然に呼吸することが大切です。



両ひざを立ててあお向けに寝て、片手を胸部に、 もう片方の手を腹部に置きます。2秒程度で鼻から 息を吸い、腹部の手が持ち上がるように意識します。 この時、胸に置いた手が動かないように意識しましょう。



2 腹部を手で軽く押さえた状態で、3秒程度で口から息を吐きます。腹部に置いた手が引き込むことを確認してください。

