

カンタンな腰痛体操で、 夏を乗りきる体をつくりましょう。

監修: 重信 恵一 先生 (函館中央病院 整形外科 診療部長)

背筋は腹筋とともに腰を前後から支える重要な筋肉です。
ここではつい鍛えることを忘れがちな背筋の手軽な体操を紹介します。

負荷の軽い背中の体操



うつぶせになって腰のところに
枕か座布団をあてがい、
両ひじを曲げて上半身を支え、
下半身はまっすぐに伸ばします。

あおむけに寝る背中の体操



あおむけに寝て、
両腕と両脚を伸ばしたままで、
5～10秒間静止します。



ひじから先を床につけたまま、
それを支えにして上体を起こし、
5～10秒間静止します。

腰の負担が軽い暮らしを考えよう。

- 長時間の立ち仕事では
片足を少し前に出すだけで、腰への負担は軽くなります。
- 椅子に座るとき
やや前かがみで、椅子はひざと股関節が同じか、ひざがやや高くなるように。
- 寝ているとき
ひざを曲げたり横向きになって丸まる姿勢を。

