

# 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。

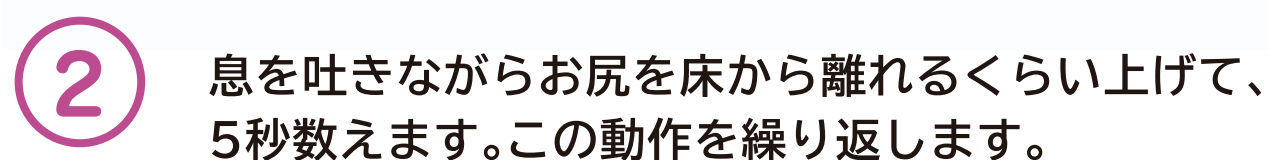
監修：丘 茂樹 先生（医療法人 丘病院 院長）

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。

