

# 無理のない姿勢でトレーニング。 背骨まわりに柔軟性と筋力を つけましょう。

監修：湊 昭策 先生（医療法人圭山会 山王整形外科医院 院長）

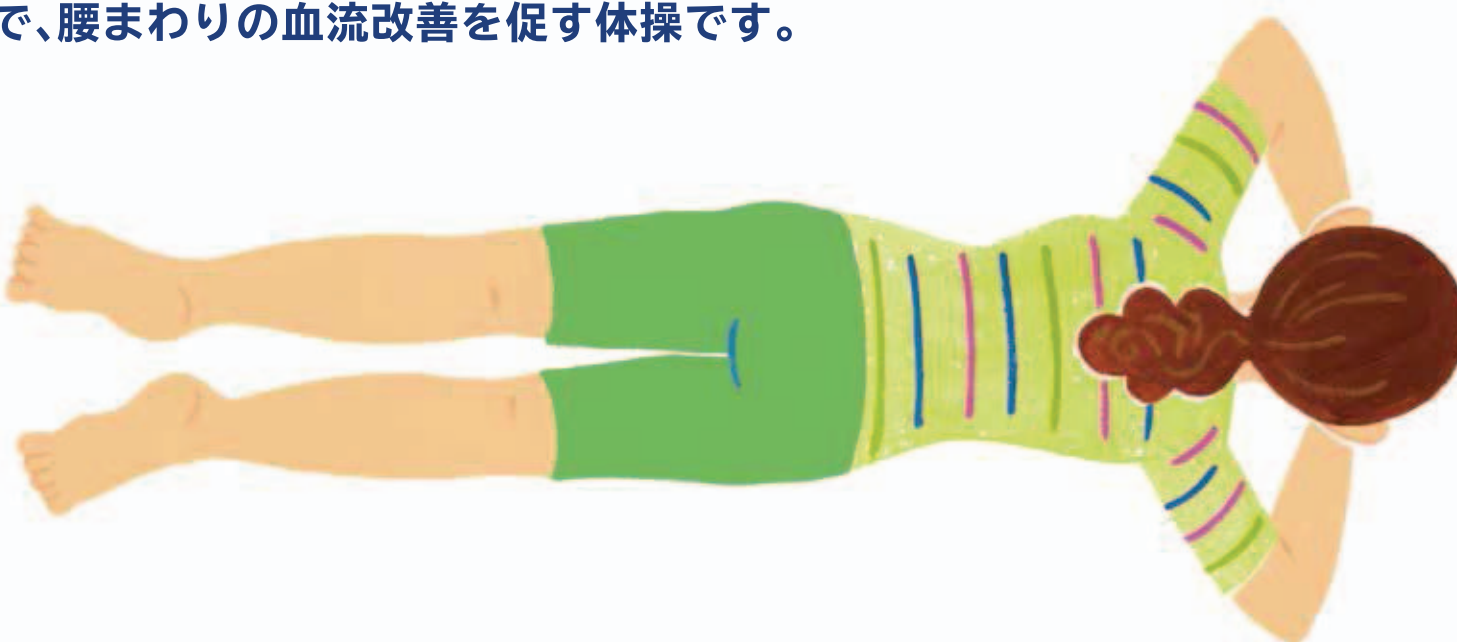
脊柱管狭窄症は、背筋を伸ばしたり、背中を反らしたりしたときに、腰に強い痛みを感じる病気です。  
だからといって、体を動かさず、安静にしすぎるのは良くありません。腰に負担をかけない姿勢でできる  
トレーニングを無理のない範囲で行い、症状の改善を目指しましょう。

## ほふく体操

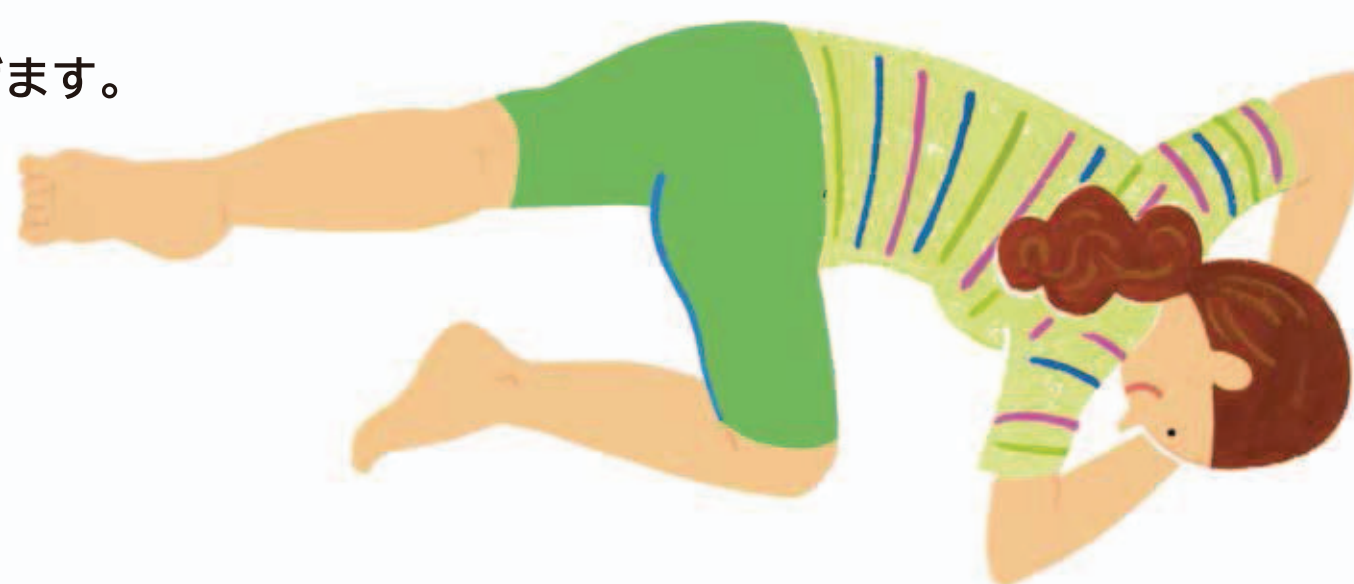
※1セット10回

脚を大きく上げ下げすることで、腰まわりの血流改善を促す体操です。

- ① 両手のひらを重ねて  
おでこの下に置き、  
うつ伏せに寝ます。



- ② 顔を右に向け、  
右ひざをゆっくり  
大きく曲げて引き上げます。  
①の状態に戻ります。



- ③ 次に顔を左に向け、  
左ひざをゆっくり  
大きく曲げて引き上げます。  
左右交互にくり返します。



## 腰への負担を軽くする ウエストポーチ法

腰の痛みをやわらげるには、腰に負担がかからないような姿勢を取ることが必要です。長時間椅子に座っていることが多い人は、ウエストポーチを「腰あて」にして、腰の正しいカーブを保つようにしましょう。



ウエストポーチにタオルを  
2枚ほど丸めて入れ、おへその  
やや下の背中側に当てます。