

# 腰周りの筋力と柔軟性を向上させ、背骨や腰への負担を軽くしましょう。

監修：山崎 生久男 先生（医療法人 札幌円山整形外科病院 理事長）

腰の痛みがあると運動量が減って、筋力や内臓の機能が低下してしまいます。無理のない範囲で体を動かせば、腰周りの筋肉がコルセットのように背骨を支えて、腰への負担が軽減します。

## 四つんばい体操

1セット5～10回

腰周りの筋肉を動かしやすいします。

①

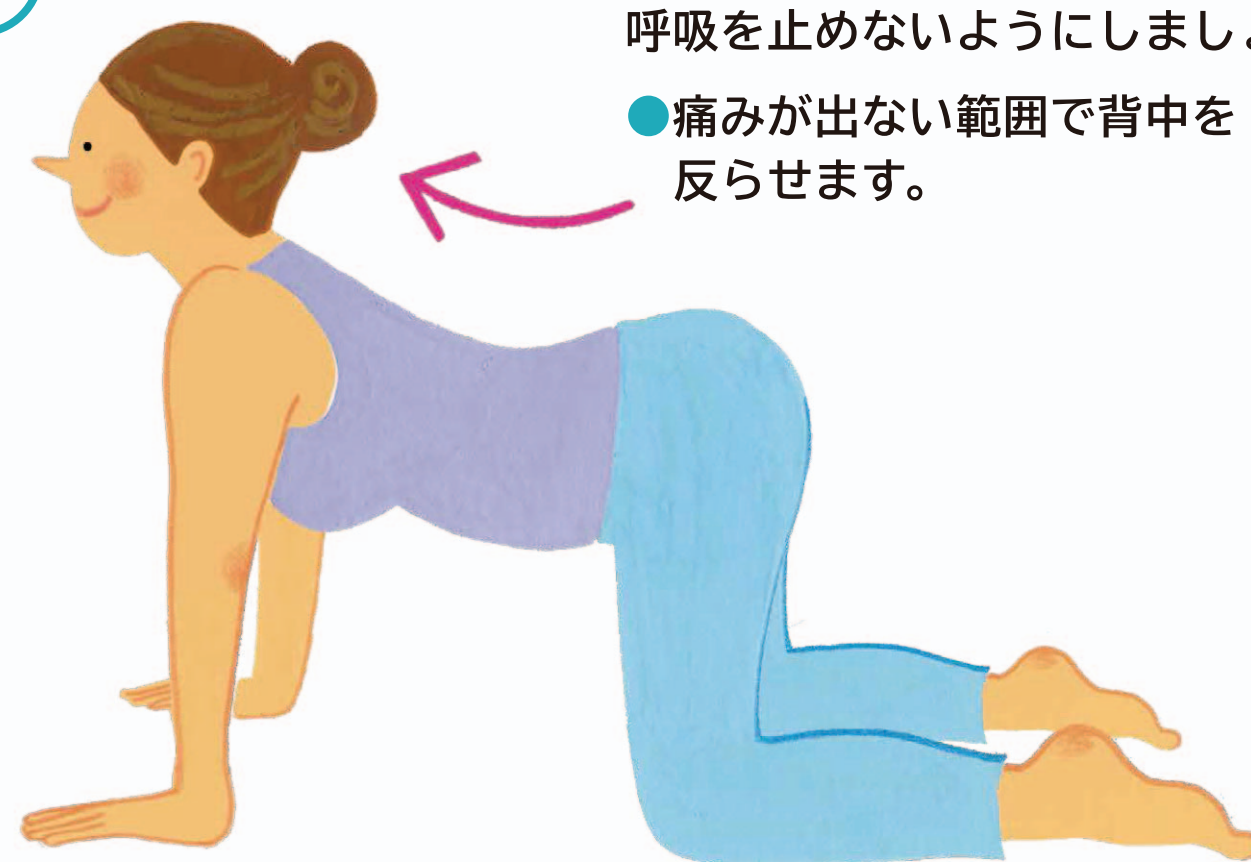
四つんばいになります。両手と両脚は肩幅に開き、床に対して垂直になるようにします。



②

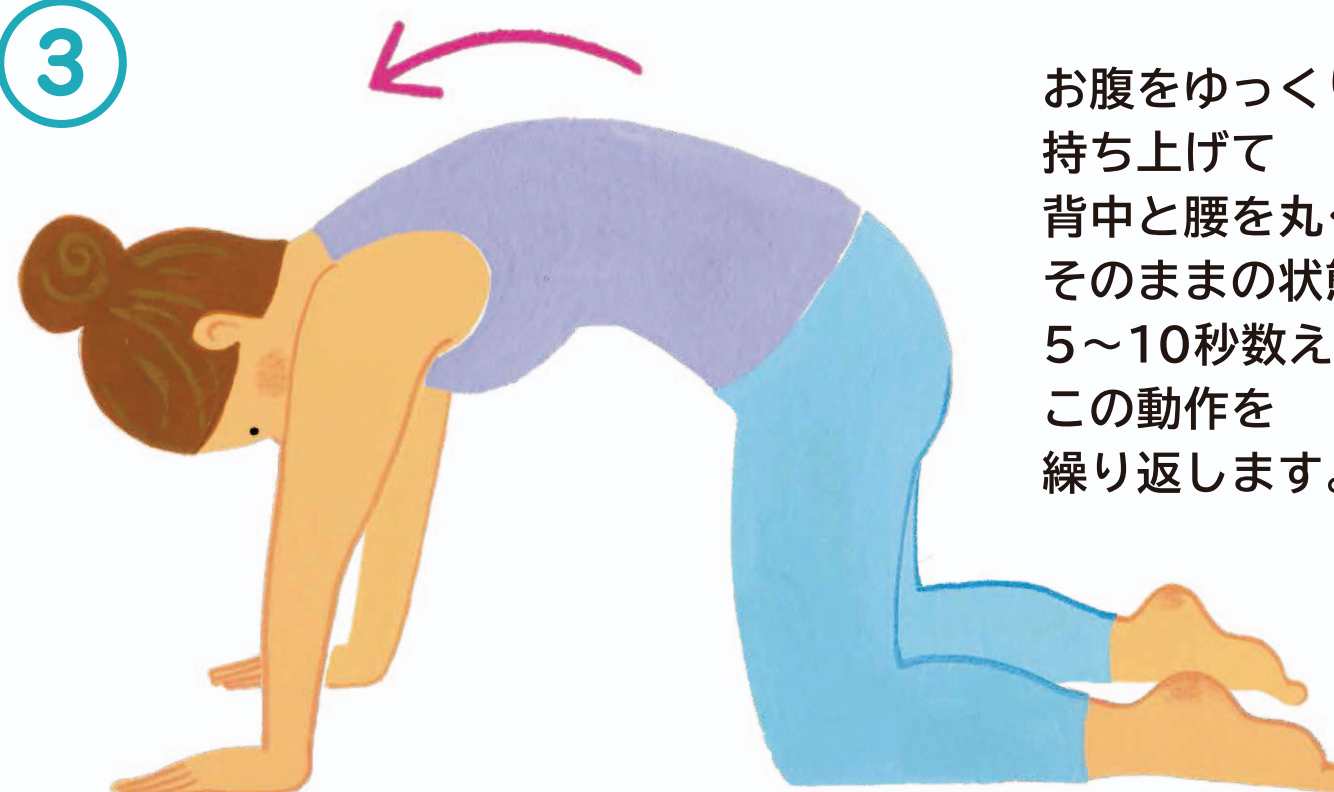
ねこが伸びをするようなイメージでゆっくり背中を反らせ、そのままの状態です。5～10秒数えます。呼吸を止めないようにしましょう。

●痛みが出ない範囲で背中を反らせます。



③

お腹をゆっくり持ち上げて背中と腰を丸くし、そのままの状態です。5～10秒数えます。この動作を繰り返します。



## 腰の負担を軽くする家事のコツ

家事をするときは前かがみの姿勢になることが多く、腰に大きな負担がかかります。料理の際は床に踏み台を置いて片足を交互に乗せたり、掃除機をかけるときは上体を曲げず柄を長く持つようにして正しい姿勢を保ちましょう。

