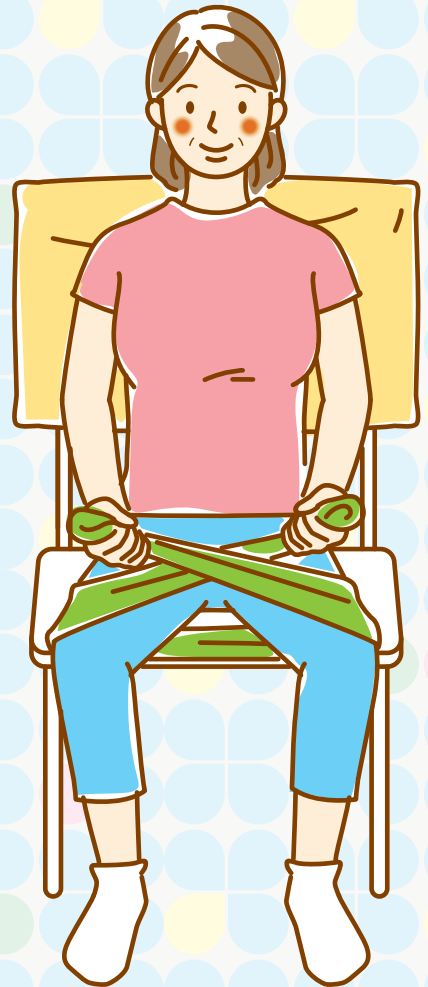
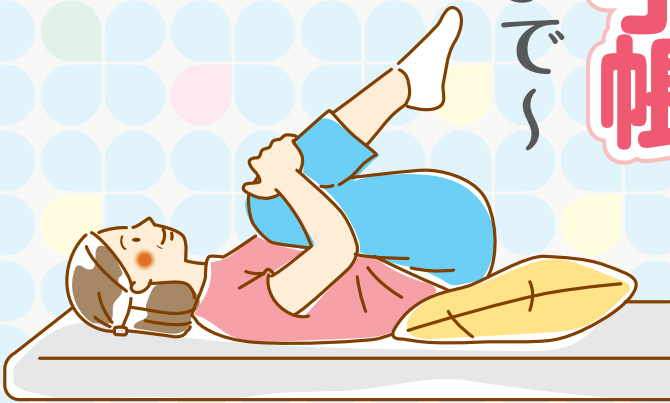


腰曲がり・
腰痛で
困っている方の
ための

セルフエクササイズ手帳

改善から予防まで

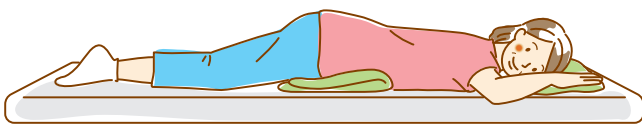


日本脊椎脊髄病学会プロジェクト委員会
腰曲がり保存療法ワーキング

臥位での運動(必須)

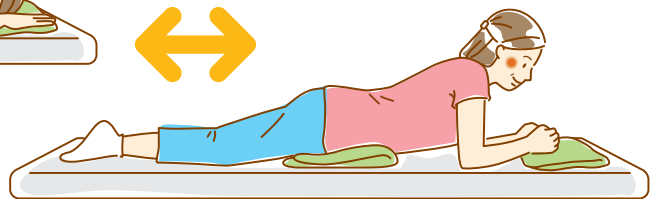
背骨・胸郭・骨盤の関節や筋肉を動かす運動

✔ 腰や胸にクッションやタオルを入れる。

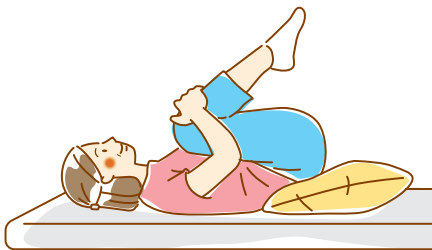


① うつ伏せで全身の力を抜く

①と②を繰り返す



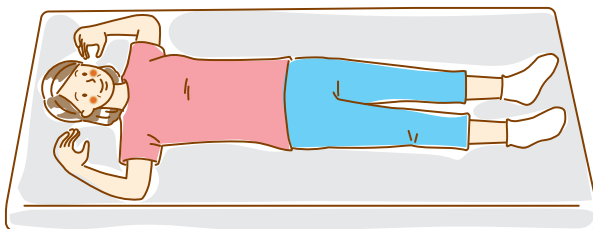
② 体をゆっくり起こして肘で支える



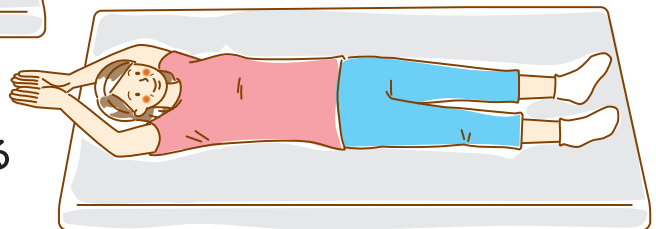
③ 両足を抱え込む



④ 殿部を持ち上げたり下ろしたりする



⑤ 両肘を曲げたまま、伸ばしたままで胸をはる



POINT!



④ は必要に応じてお尻の下に枕やクッションを入れる

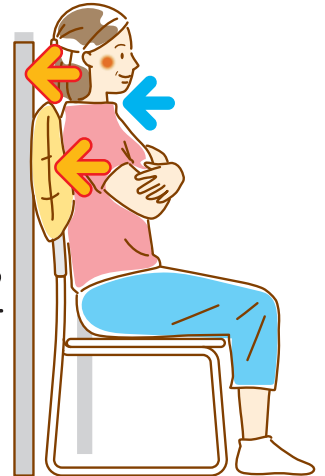
⑤ は必要に応じて背中にクッションやタオルを入れる

腰背部筋運動(必須)

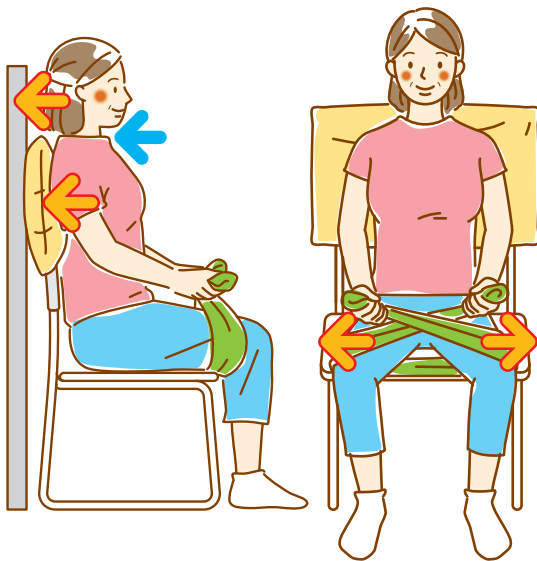
体の後ろの筋肉を強化する運動

✓ 背中を壁につけてイスに座る

✓ 背中に枕やクッションを入れる



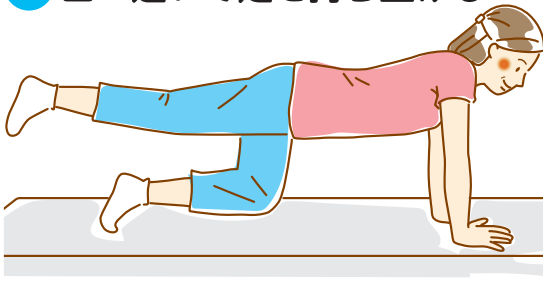
1 顎を引きながら
背中で壁を押す



✓ 大きめのタオルを
脚に巻く

2 脚を外側に開きながら
1のように背中で壁を押す

3 四つ這いで足を持ち上げる



✓ 腹部に枕は
クッションを入れる

4 うつ伏せで上半身を
持ち上げる



POINT!



回数 1回3~5秒×10回位×3セット

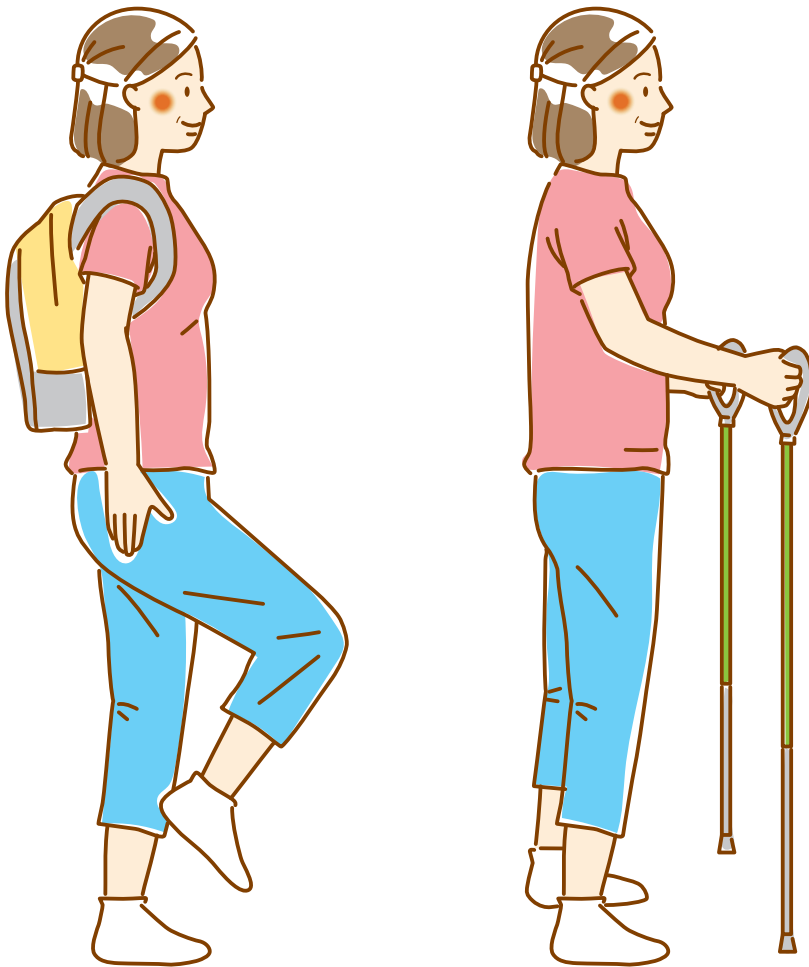
1 ~ 4 は状態に応じて段階的に行う

立位での運動(必須)

有酸素運動(歩行)

✔ リュックサックやポールを利用する

体を伸ばした状態で歩く



POINT!



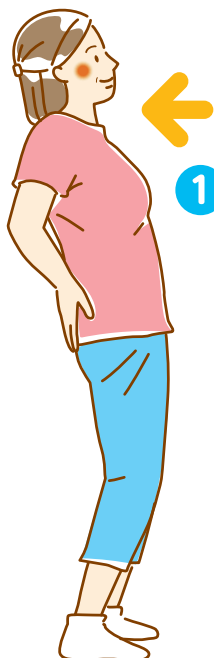
状態や必要に応じて、内容を選択する

日常生活で行う運動(ちょっと体操)

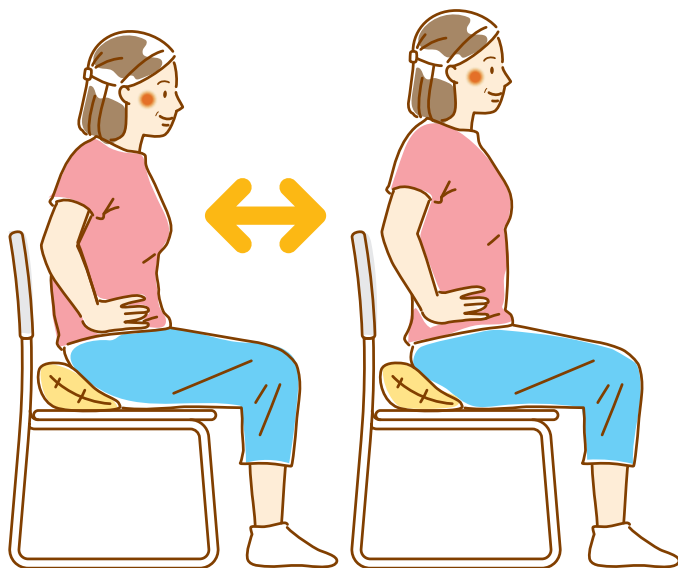
体幹伸展運動と骨盤前後傾運動と足挙げ運動

✔ 腰・殿部を
両手で圧迫する

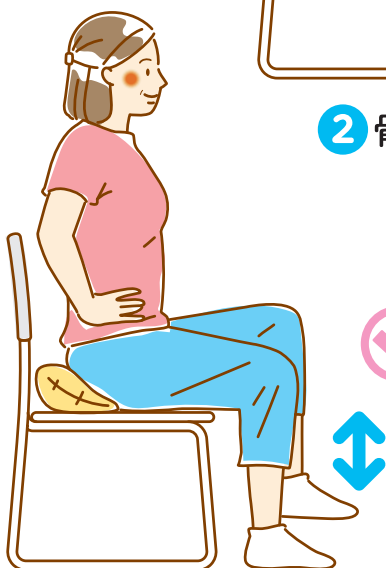
✔ 殿部に枕やクッションを入れる



① 顎を引きながら
体をゆっくり
そらす



② 骨盤の前傾と後傾を繰り返す



✔ 骨盤を
前傾にしたまま行う

③ 足を左右順番に挙げる

POINT!



日常生活の中で意識して行いましょう!

① は立位伸展時のバランスなど、状態に応じて行う

② ③ はお尻の下に枕やクッションを入れて浅めに座る

自主的に行動するための

痛みチェック表の使い方

痛みの経過や変化を記録することによって
生活における痛みの原因を理解できます。

痛みの程度 0～10の間の数字を記載して下さい。

0 が「何も痛くない」 10 が「一番痛かった時の痛み」
として、当日の痛みの状態を感じたままに書いて下さい。

予防運動 腰痛予防のための運動を
行ったかどうかを記載して下さい。

予防運動が行えた場合は ○ 半分ぐらい行えた場合は △
行わなかった場合は × を書いて下さい。

活動内容 普段の生活と違った活動内容が
ある場合に記載して下さい。

「いつもより多く運動をした」「草むしりをした」「雪かきをした」
「長く車や電車に乗った」など、より具体的に書いて下さい

