

# 腰痛症の体操療法 - 身体の柔軟性を高める体操 -

## 1. ネコの背伸び姿勢（ゆっくり5回）

腕と背中をそらしながら腰を後ろの方に突き出します。



## 2. オットセイの姿勢（ゆっくり5回）

手を肩幅より少し広げて顔より少し前につき、肘を伸ばし5秒間保持します。



難しいときは肘で行ってもO.K.



## 3. ひざを胸につける運動（ゆっくり5回）

片ひざを軽くかかえ込み、反対側の胸に近づけ5秒数えて元に戻します（①）。

このとき反対側の足は下に押し付けるようにします。

逆側の足も同じように行います（②）。

両膝を少し開いていっしょに（③）。①,②,③の順番に5回繰り返します。



## 4. 腰背部の伸張運動（ゆっくり左右5回ずつ）

片側の足を真上にあげ、足の重みで体をねじる様にして反対側に倒し、腰の筋肉を伸ばすようにします。十分に足が伸ばせない人は、膝を曲げて構いません。



## 5. 胸背部の伸張・回旋運動（ゆっくり左右5回ずつ）

両手を伸ばして前で合わせ、上にある手を開いて体幹を回旋させます。このとき、足は閉じたままで、腰と一緒に回旋しないように注意してください。

