

# 腰痛症の体操療法 -筋力の強化-

## 1. 身体をねじる筋肉の筋力強化

仰向けになった状態から両手を前に出し、あごを引きながら上半身を斜めにして起こし、その姿勢で10秒間止めます。  
右斜めに起こしたら次は左斜めに起こします。  
これを10回繰り返します。



## 2. 背中の筋力強化part1

お腹の下に枕やロール状のタオルを入れてうつ伏せになります。  
あごを引いて上半身を上に持ち上げます。  
その姿勢で10秒間止めます。これを10回繰り返します。



## 3. 背中の筋力強化part2

四つ這いで手と反対の足を水平に上げて10秒間保持します。  
反対も同じように行い、これを交互に10回繰り返します。



## 体操を行う上での注意点

- 医師の指示に従ってください。
- 痛みが強いつきは中止して、医師の診察を受けてください。
- 風呂上りなど身体が温まった時にできるだけ毎日行いましょう。
- 「継続は力なり」です。