
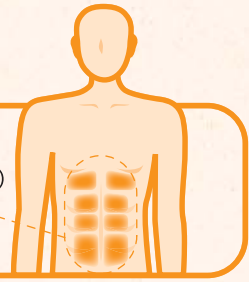


# イチ・サン・GO 体操!

## 腰痛ようつうに効果があるストレッチ

おなかの筋肉を伸ばすストレッチ体操です。  
腰痛対策に効果があります。  
右の図の、部分「腹直筋」を伸ばすイメージです。

ふくちよくきん  
腹直筋  
(シックスパック)



用意する物  
背もたれのあるイス



1

イスに  
深く座る。

その姿勢のまま  
背もたれにもたれる。

こつばん  
骨盤を  
立てる  
イメージで

お腹を  
伸ばす  
イメージで



2

両手をだらりと下ろす。  
顔を斜め45度ほど上げる。  
この状態を1分間保つ。

ゆっくり  
深呼吸する

3



## ワンポイント アドバイス

物を持つ時には、  
腰を落として膝の屈伸を利用する。

- 腰痛の主な原因**
- 腰痛症の原因は様々ですが、原因が特定できる腰痛は、約15%と聞かれています。
  - 代表的なものは、**圧迫骨折**によるものや**椎間板ヘルニア**や**脊柱管狭窄症**、**分離症**すべり症など多々あります。
  - 残りの85%の腰痛は、原因が特定難しく、生活習慣、ストレスや不安、不眠など心の状態が影響していることも。また、神経の障害によって痛みが生じていることもあります。

★お身体の調子に合わせて、無理のない範囲で取り組んでください。

モデル ⇨ 介護予防担当 藤原 達成