

なのはな苑 地域貢献活動

2023.3.10

例年地域貢献活動の一環として行っていたオレンジカフェなのはなですが、新型コロナウイルスの影響で開催を見送らせて頂いております。

感染予防等を考慮し今できる地域貢献活動を検討した結果、書面にて取り組みやすい腰痛体操をご紹介します。ぜひ是非ご覧ください。

寝てできる腰痛体操

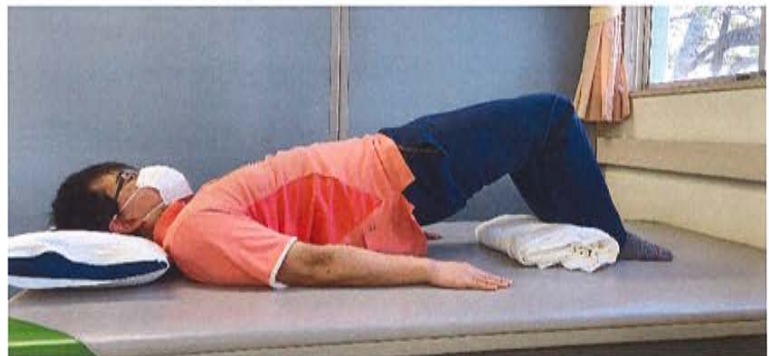
運動を行う際の注意

・この運動で痛みが増す時は速やかに中止し、医師などにご相談ください

● 各1セット 10～15回で、2～3セット行いましょう

両脚ブリッジ運動

- ・息を吐きながらお尻を5秒間持ち上げましょう
- ・身体と足が平行になるころまでお尻を持ち上げましょう
- ・足や太ももではなく、お尻に力を入れましょう



膝抱え運動

- ・息を吐きながら、片足を抱えて膝を肩に近づけるようにして、20秒間とめてください。次に、もう片方の足を同じようにして下さい
- ・お腹の力を抜いて、お尻や腰が伸びるようにしましょう



座ってできる腰痛体操

前後運動 【ポイント】 前後運動 前へ行くときは腰を反らない！ 胸を開くイメージで。

- ・丸めたタオルをお尻のでっぱり当たるように敷き、腰掛ける。
- ・手を前で組み、息を吐きながら上体を後ろへ。
- ・みぞおちを中心にしまいうイメージで丸まる。



- ・息を吸いながら前へ
- ・みぞおちを突き出すように上体を移動させる。



並行運動 【ポイント】 移動した側の肩が下がらないように！ 左右の肩の高さは並行に保ちましょう。

- ・丸めたタオルを真ん中に置く。肩の高さが変わらないようにしながら、左右どちらかに体重をかけていく。
- ・バランスが崩れるギリギリのところで停止。



- ・体の中心部分を外側にもっていくようなイメージで
- ・逆方向にもゆっくりと倒していく。



円を描く運動 【ポイント】 円を描く運動 息を止めずに、自然に呼吸しながら運動しましょう。

- ・手を前で組み、おしりで円を描いていく。できるだけ大きく。
- ・頭の位置はできるだけ変わらないようにして、体幹部分をしっかりと回す



- ・逆回転。右前・右後・左前・左後。
- ・苦手な方向があれば、その方向へ重点的に動かしましょう。

