



腎リハ便り

〈2023年度・冬号〉

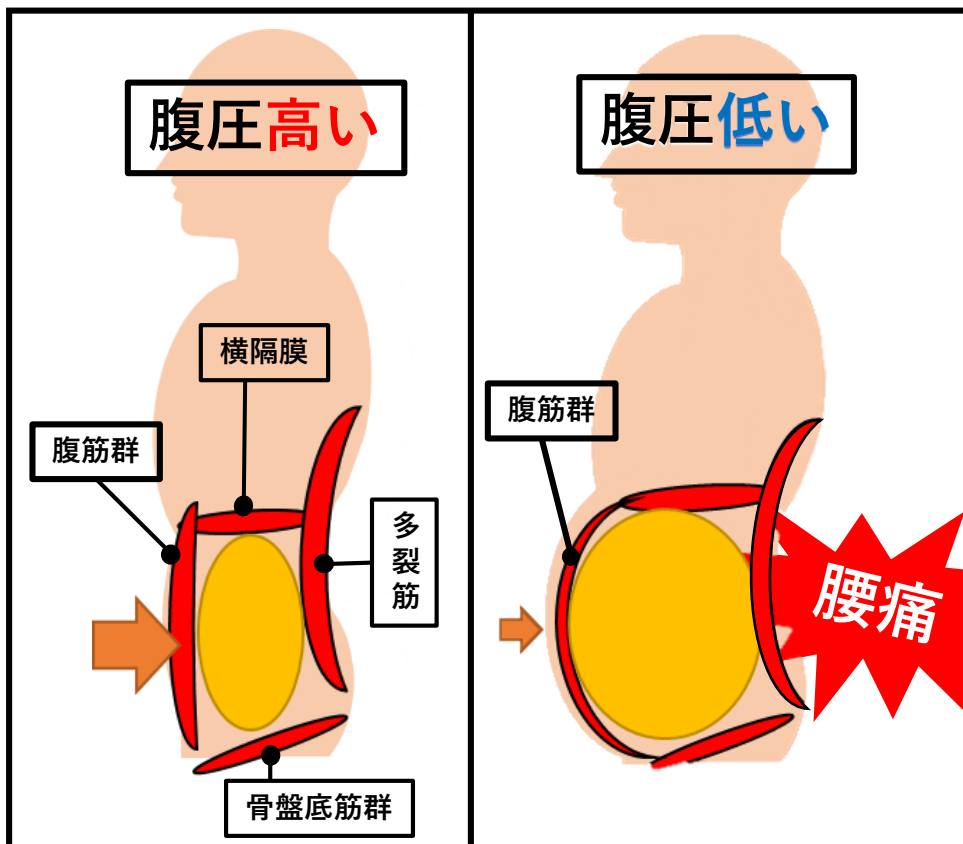
1月吉日

明けましておめでとうございます。
寒い日が続き運動不足になりがちな
時期ですね。健康維持のためにも簡
単な運動から始めてみましょう。

腰痛について

日常生活で腰痛に困っている方はいま
せんか？腰への負担を減らすには、
「しっかり腹圧をかけること」や「腰
に負担をかけない動作の仕方」が重要
になります。
腹圧を高めるには、前と横(腹筋群)・後
ろ(多裂筋)・上(横隔膜)・下(骨盤底筋
群)が重要になります。特に年齢を重ね
ると衰えがちな腹筋群を鍛えましょう。

ヒトの断面図



腹筋群 (特に腹横筋) は、動作・運動を行う前に
準備的に働くことで**腰椎を保護する役割**があり
ます。

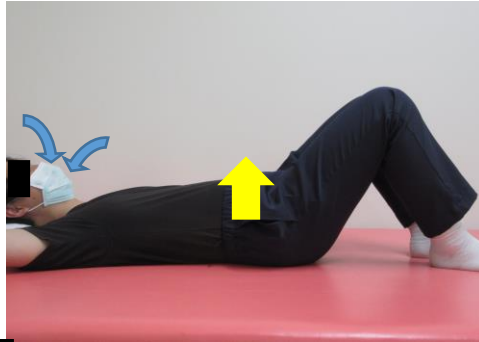
腹筋群を鍛えることは、腰痛軽減・予防だけ
でなく、運動のパフォーマンス向上にもつながり
ます。

※運動のやり方・動作の仕方は裏面に書いて
あります

《腹圧を高くする練習方法》

①ベッドで両膝を立てて仰向けになります。

②息を吸うと同時にお腹を膨らませます。
3秒間かけてゆっくり息を吸ってください。



③息を吐くと同時にお腹をしっかり凹ませます。
6秒間程度かけてゆっくりと息を吐きましょう。



①～③を繰り返して行ってみましょう。
慣れてきたら、③の状態（お腹を凹ませた状態）を約5秒間維持します。
この時に、息を止めないようにしてください！



- ・無理のない範囲で行い、体調が悪い日は控えて下さい
- ・分からないことがあればスタッフに相談して下さい

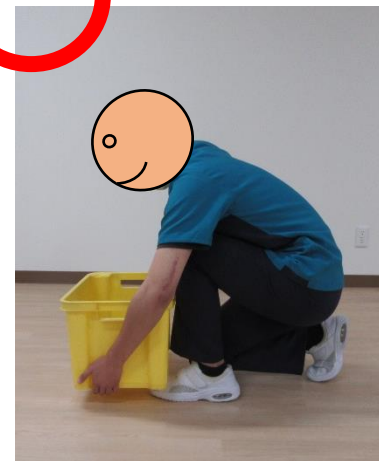
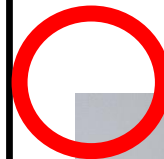
《腰に負担をかけない動作の仕方 part1》

＜物を持ち上げる・しゃがむ時の基本姿勢＞



悪い例

・中腰で持ち上げる。
中腰だと上半身のみの筋力で荷物を持ち上げようとするため、腰への負担も大きくなってしまいます。



良い例

・片膝を立ててしゃがむ。
荷物を体に近づけることで体全体の筋力を使い、腰への負担を軽減します。