

寝たり座ったりしている時間が長い方へ



週刊

病気に負けない体づくり
自分でリハビリテーション

寝ながら体操 で腰痛予防

コラボ企画
第2弾

芦屋整形外科スポーツクリニック
理学療法士 監修

5



芦屋市社会福祉協議会
芦屋市訪問看護ステーション

背伸び！！

(目覚めのポーズ)

吸う



吐く



- 1 手のひらを上に向ける
- 2 足を下に伸ばす
- 3 4秒吸って、8秒吐く
- 5回くりかえす



身体をひねる運動



- 1 膝を立てて、両手をひろげる
- 2 膝を左右に倒していく
- 3 肩は床についているように注意

足の裏を伸ばす運動 (股関節からリセット)



- 1 片方の太ももを抱える
- 2 抱えた足の膝をゆっくり伸ばす
- 3 痛くない範囲まで伸ばす
- 4 10回しましょう

背中と床をくっつける

(お腹の力をつける運動)



- 1 膝を曲げます
- 2 息を吸いながらお腹を膨らませる
- 3 息を吐きながらお腹をへこませる

効果を高める ポイント

- i. 静かな環境で行いましょう
- ii. ゆっくりとした呼吸で行いましょう
- iii. 痛みのない範囲で行いましょう
- iv. 力の入る所や伸ばしている所を感じながら行いましょう