いつでも気軽にエクササイズ！

いきいき体操〈腰痛の軽減〉

高齢の方でも、簡単にできる体操を紹介する新コーナー。今回のテーマは「腰痛の軽減」。姿勢不良や過労などが主な原因とされる腰痛は、日本人の約25％が抱えているとも。多くの人が苦しむ腰痛を軽減する、立位でできる体操をご紹介します。

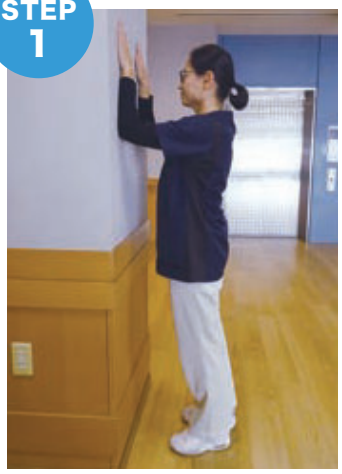
担当リハビリスタッフ

浦田 滋子
（理学療法士）

岩本 真由弥
（言語聴覚士）

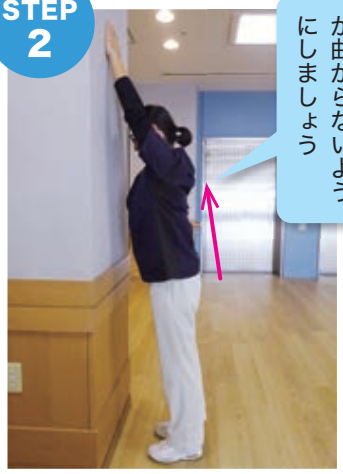
壁を使って背伸びの運動

STEP 1



壁から少し離れた位置に立ち、両方の手の平とヒジを壁につけます。

STEP 2



息を吐きながら、壁づたいに両手を上げていき、背中全体が伸びた状態で30秒間保ちます。

悪い例

両手を上げた時、ヒザを曲げたり（写真左）、壁にもたれたり（写真右）しないようにしましょう。

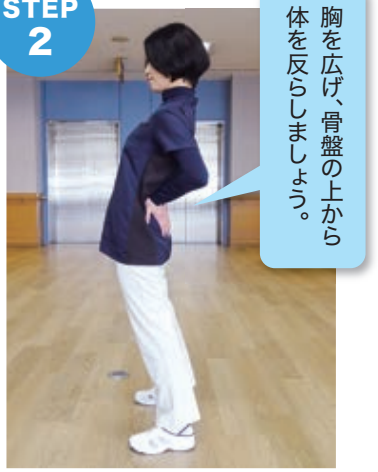
※脊椎管狭窄症の診断を受けている方は注意して行ってください。

上体反らし運動

STEP 1

足を肩幅より少し広げた状態で立ち、両手を骨盤に当てます。

STEP 2



肩甲骨を背骨に寄せることを意識しながら、両手で骨盤を前に押して体を反らします。腰が気持ちいいと感じる位置まで反らし、3秒間保ちます。これを3回繰り返します。

悪い例

体を反らした時、アゴが上がったり、ヒザが曲がったりしないようにしましょう。

※お尻からふくらはぎにかけて、痺れや痛みが出る場合はすぐに体操を中止してください。

※体操はできるだけ毎日行ないましょう。　※体操後に腰痛が強くなる方は、専門医の診察を受けられることを推奨します。