

# 「腰痛予防」

～ちょっと腰がだるいときや、  
腰痛を軽減するための体操～

考案：松本リハビリ研究所

所長 松本 健史（理学療法士）

（月刊デイお役立ちツール DVD 7月号）

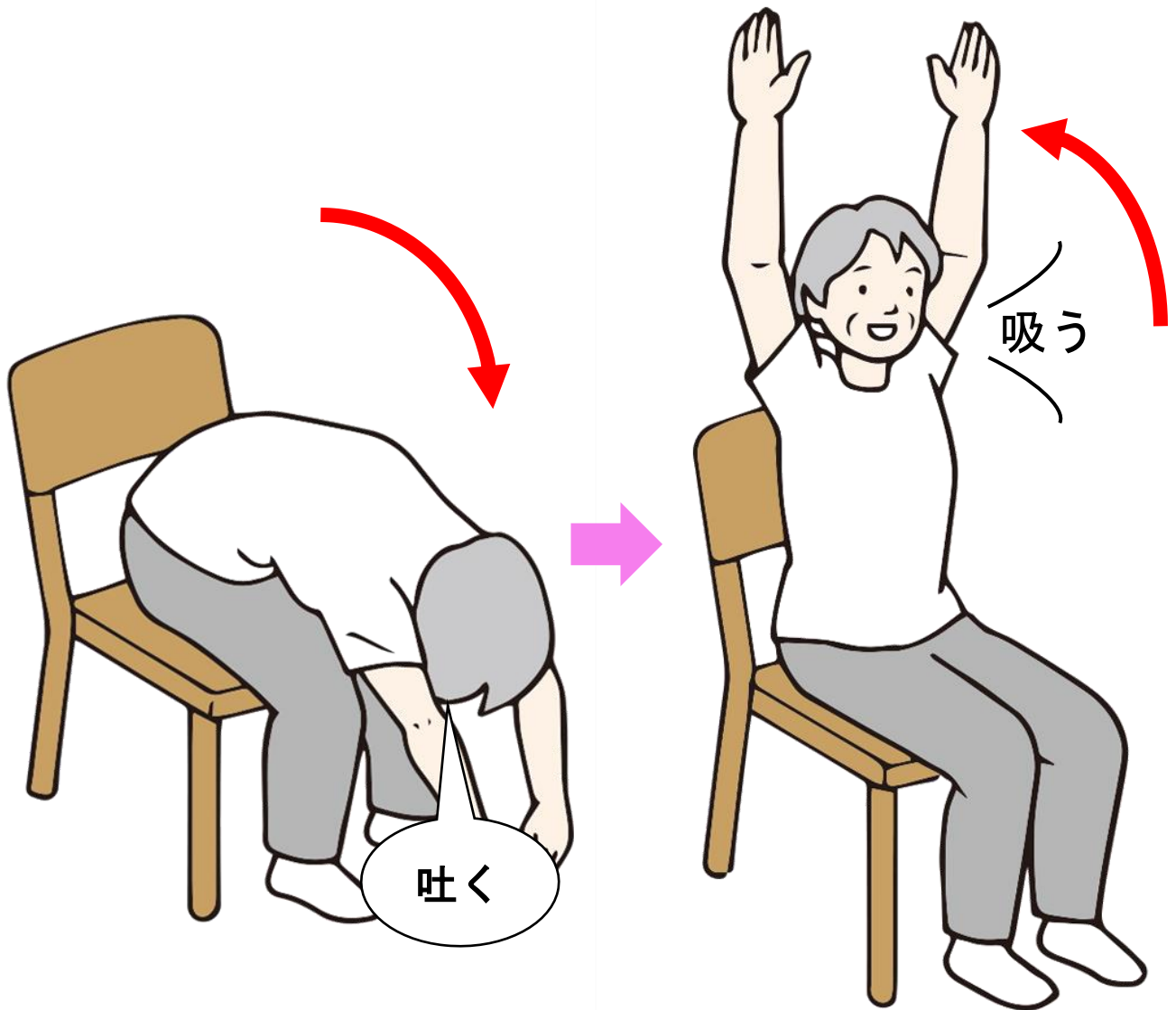
月刊デイのホームページに、この体操の解説を掲載しています。

<https://daybook.jp/iereha/>

# 腰を伸ばしながら深呼吸

**回数** 各 10 回 × 1 ~ 3 セット

腰を曲げ伸ばししながら深呼吸しましょう。



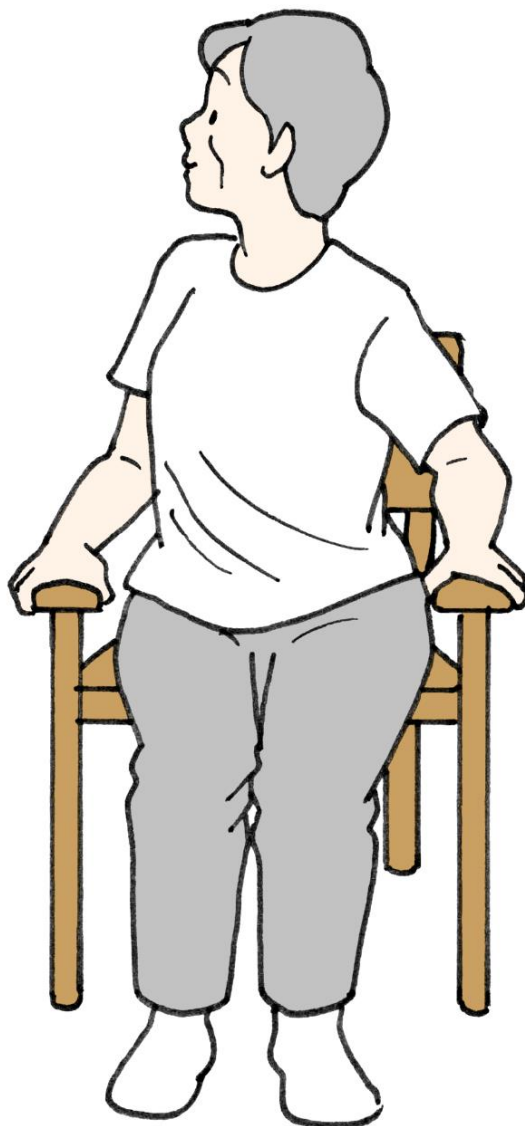
## **効果**

骨盤周囲の柔軟体操になります。大きく呼吸することでリラックス効果も期待できます。

# イスを使った体ひねり体操

**回数** 左右各 10 回 × 1 ~ 3 セット

1. イスの肘掛けを持ち、上半身をひねりながら斜め後ろを見ます。
2. 反対側も同様に行います。



## **効果**

身体をひねることで、骨盤周囲の筋肉の柔軟性を高めます。

# イチロー体操

**回数** 左右各 10 回 × 1 ~ 3 セット

1. イスに座り、足を大きく開きます。
2. 膝に手を置いて、体を左右交互にねじります。



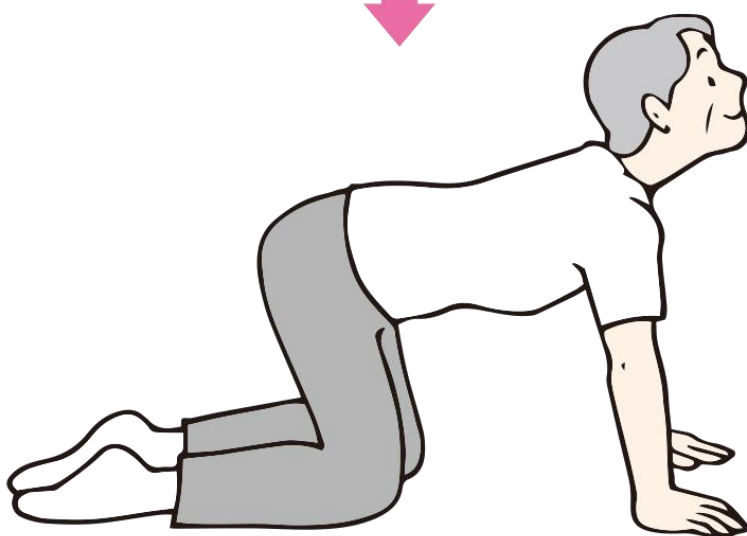
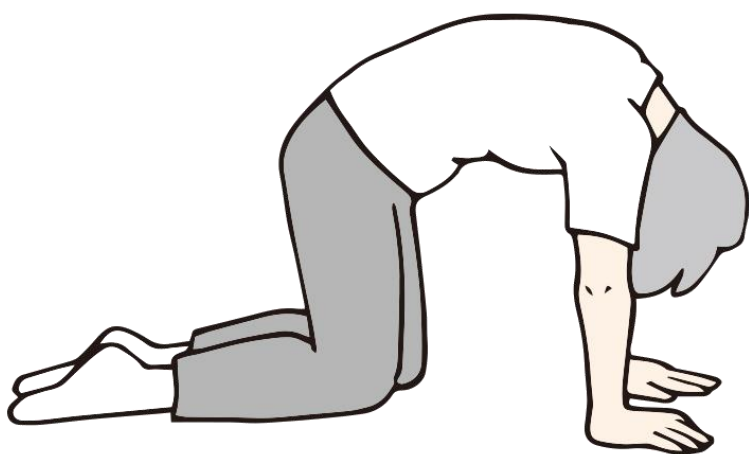
## **効果**

股関節が開かれ、背中～腰の筋肉が伸ばされます。イチロー選手が、打席に入る前に必ずしていた体操です。

# ネコのおくび体操

**回数** 10回×1～3セット

1. 床で四つ這いになります。
2. 背中を丸め、しっかりおへそをのぞきこみます。
3. 腰を反らしながら、顔を上げます。



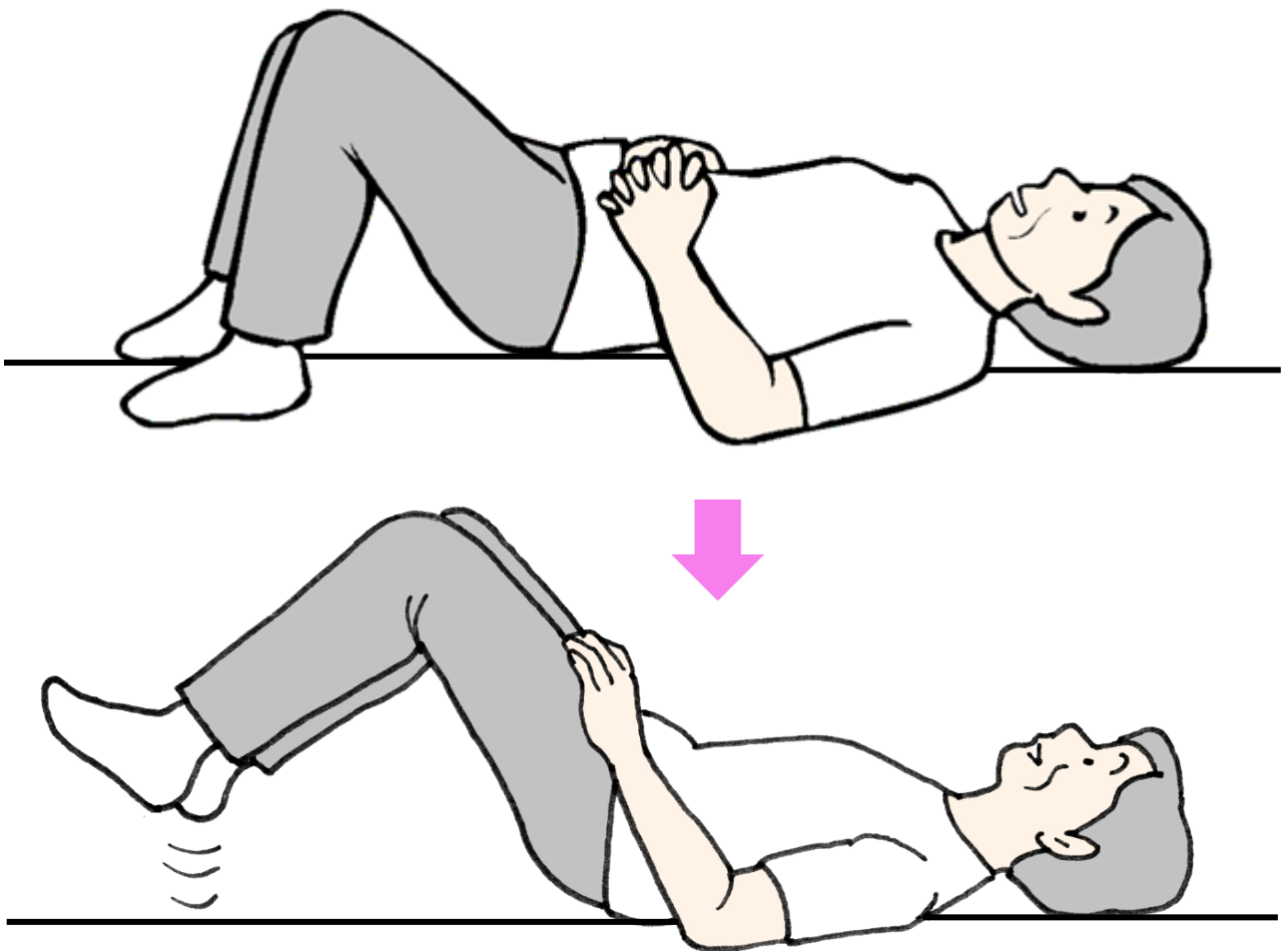
**効果**

腰の柔軟性を高めます。

# 足上げ腹筋体操

**回数** 10回×1～3セット

1. あおむけになり、両膝を曲げて立てます。
  2. 膝を曲げたまま、両足を5～10 cm床から上げ、5秒間キープします。
- ※手をお腹に当てて、腹筋が硬く収縮することを感じながら行います。



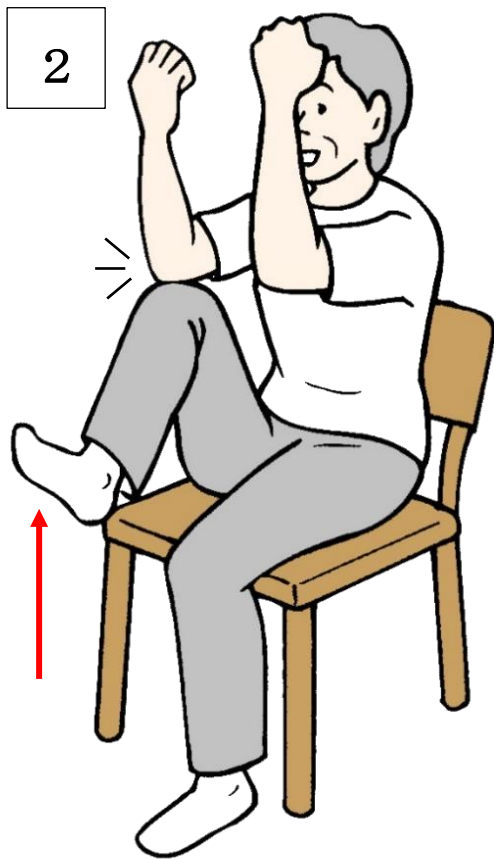
## **効果**

腹筋を鍛え、腰痛の予防効果が期待できます。

# 肘・膝タッチ体操

**回数** 左右 10 回 × 1 ~ 3 セット

1. イスに座り、両腕を 90 度に曲げます。
2. 最初は同じ側の膝と肘（右膝と右肘、左膝と左肘）を付けます。
3. 慣れてきたら右膝と左肘、左膝と右肘を付けます。



## **効果**

膝をしっかりと上げることで、転倒を予防します。  
起き上がりに必要な体幹（とくに腹筋・ふくしゃきん腹斜筋）が鍛えられます。

# 「転倒予防」

～朝など、歩き始める前に  
行くと効果的な体操～

考案：松本リハビリ研究所

所長 松本 健史（理学療法士）

（月刊デイお役立ちツール DVD 7月号）

月刊デイのホームページに、この体操の解説を掲載しています。

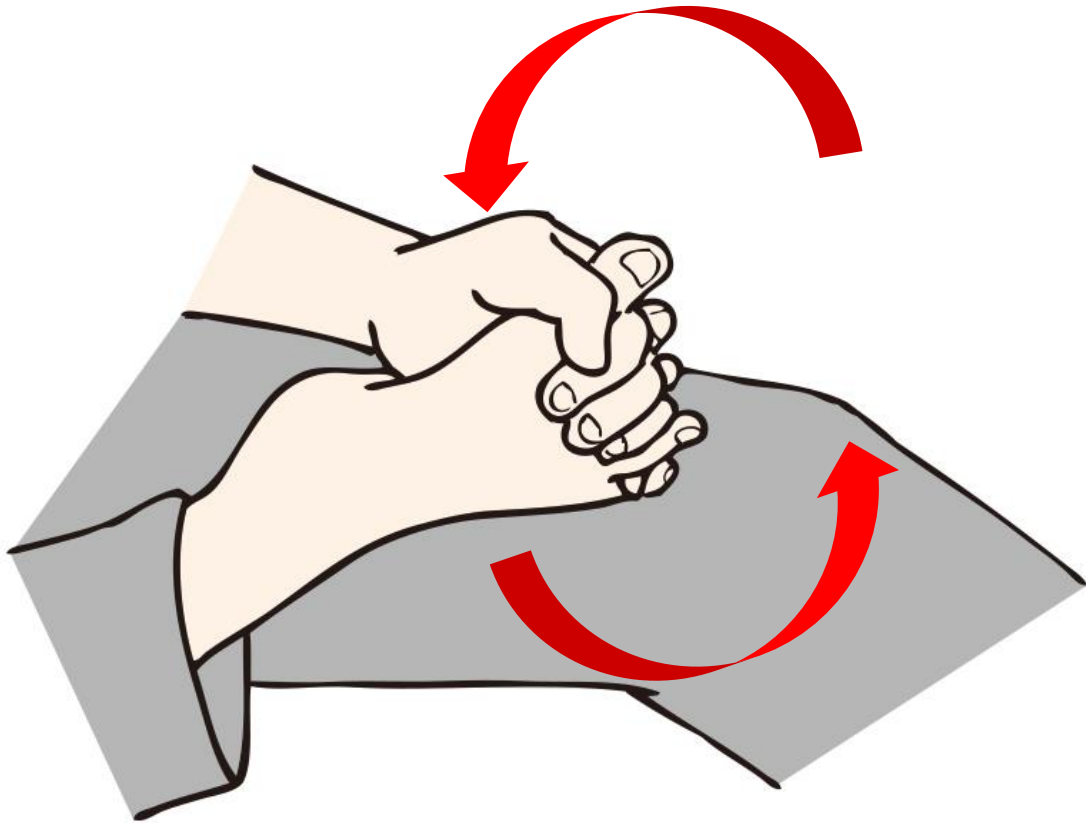
<https://daybook.jp/iereha/>



# 足首足指ストレッチ

**回数** 左右各 10 回 × 1 ~ 3 セット

1. 手の指を足の指の間に 1 本ずつ入れて、足首を回します。



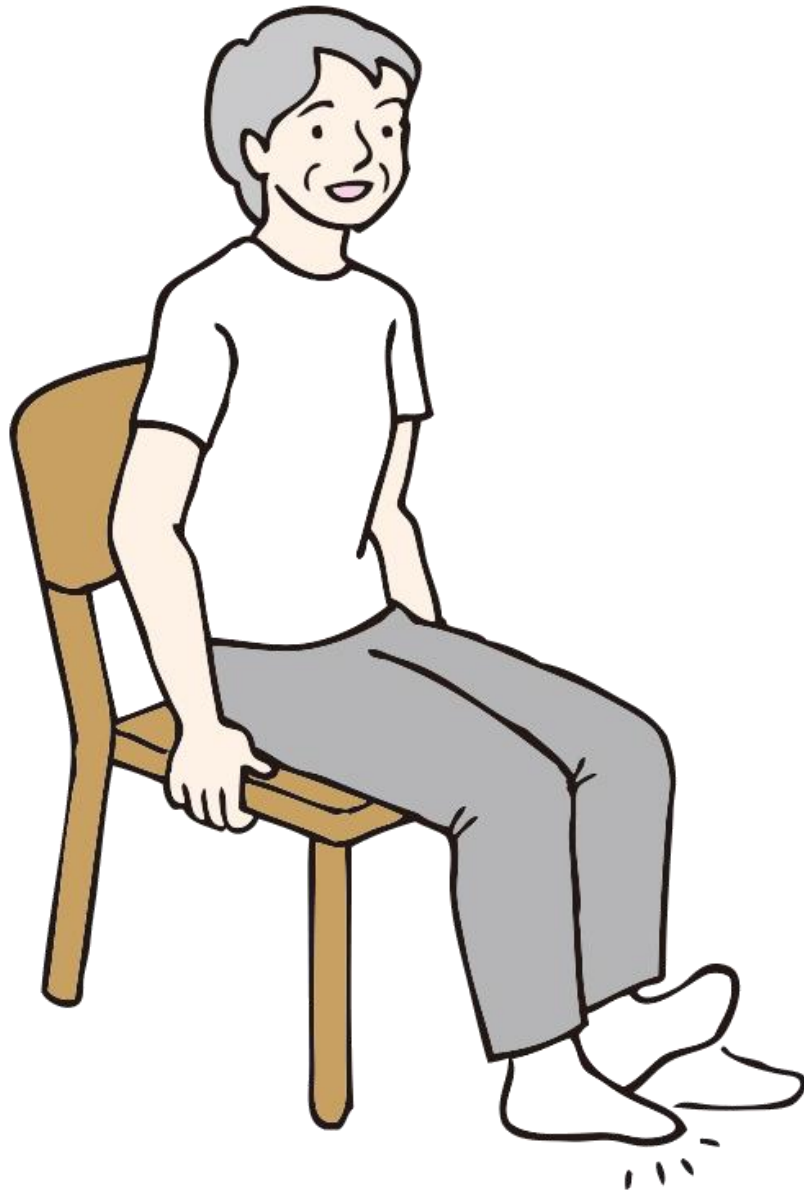
**効果**

足指をしっかりと開くことで、立位が安定し、バランス力が向上します。

# ペンギン歩き体操

**回数** 各 10 回 × 1 ~ 3 セット

イスに座り、ペンギンがペタペタと歩くように、  
かかと踵を床に付けたまま、つま先をしっかりと上げて  
足ぶみをしましょう。



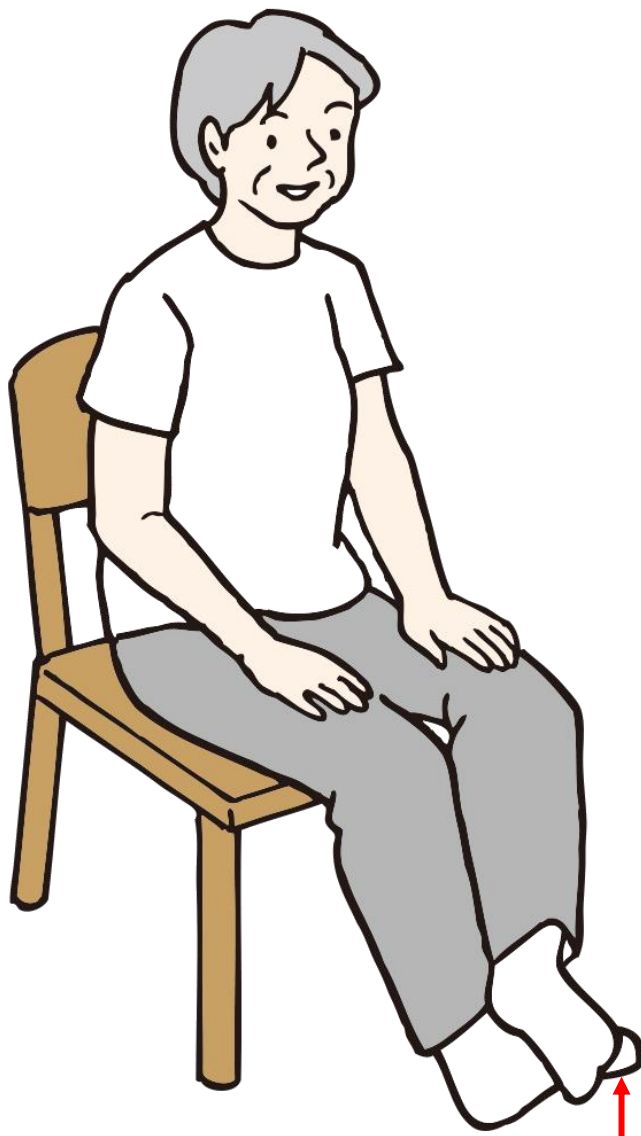
## **注意点**

足関節の可動域を改善し、転倒を予防します。

# つま先上げの負荷体操

**回数** 左右各 10 回 × 1 ~ 3 セット

足の上にもう片方の足を置き、その重みを跳ね返すように、下の足つま先を上げます。



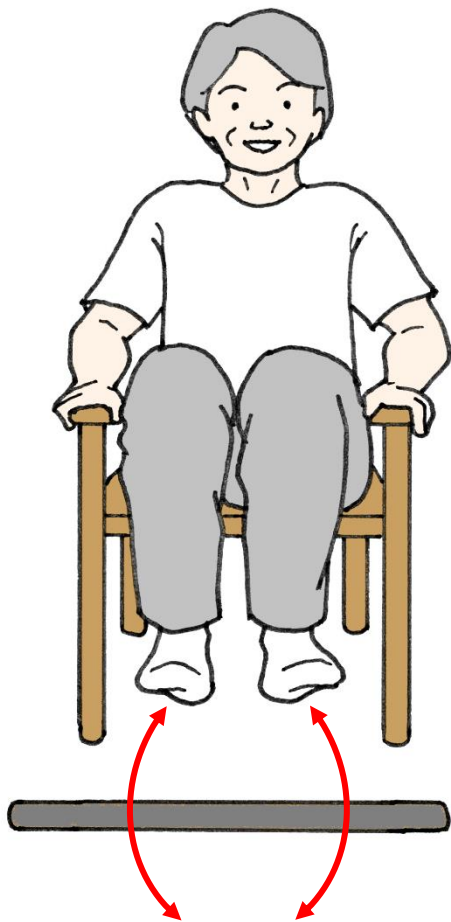
**効果**

つま先を上げる筋肉を活性化し、足関節の可動域を改善します。

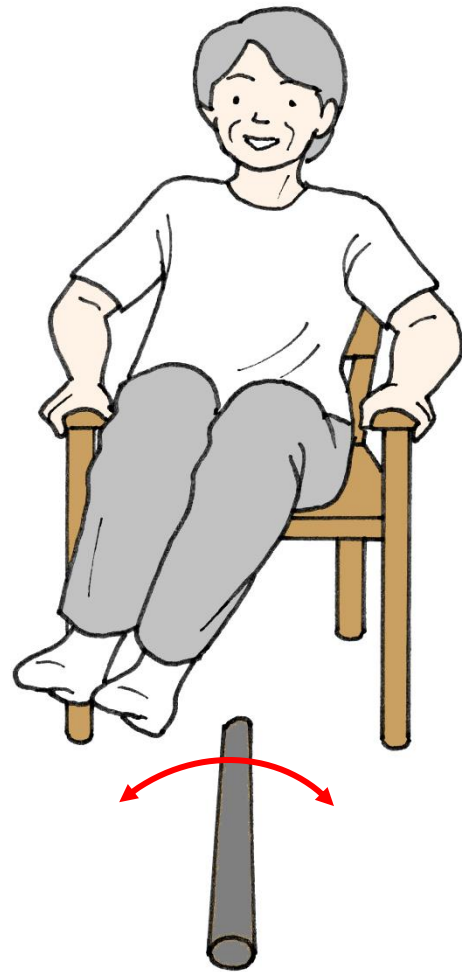
# バランスアップ体操

**回数** 左右各 10 回 × 3 セット

イスに座り、新聞紙を棒状にしたものを両足で越えます。慣れるまでは片足ずつでもよいです。



棒を水平に置いて  
前後に越える



棒を垂直に置いて  
左右に越える

## **効果**

腹筋など太ももを上げる筋肉が鍛えられます。