

月刊デイ WEB連載
自宅でできる体操
レッツ！家リハ！

「腰痛予防」

～腰椎の柔軟性を高め
腰痛を予防するための体操～

体操の際の注意点

- ・痛みのない範囲で行いましょう
- ・体調不良や痛みが出る場合は中止し、リハビリ職や医師の判断を仰ぎましょう
- ・体操の回数は目安です
- ・転倒、転落に注意しましょう

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DVD10月号）

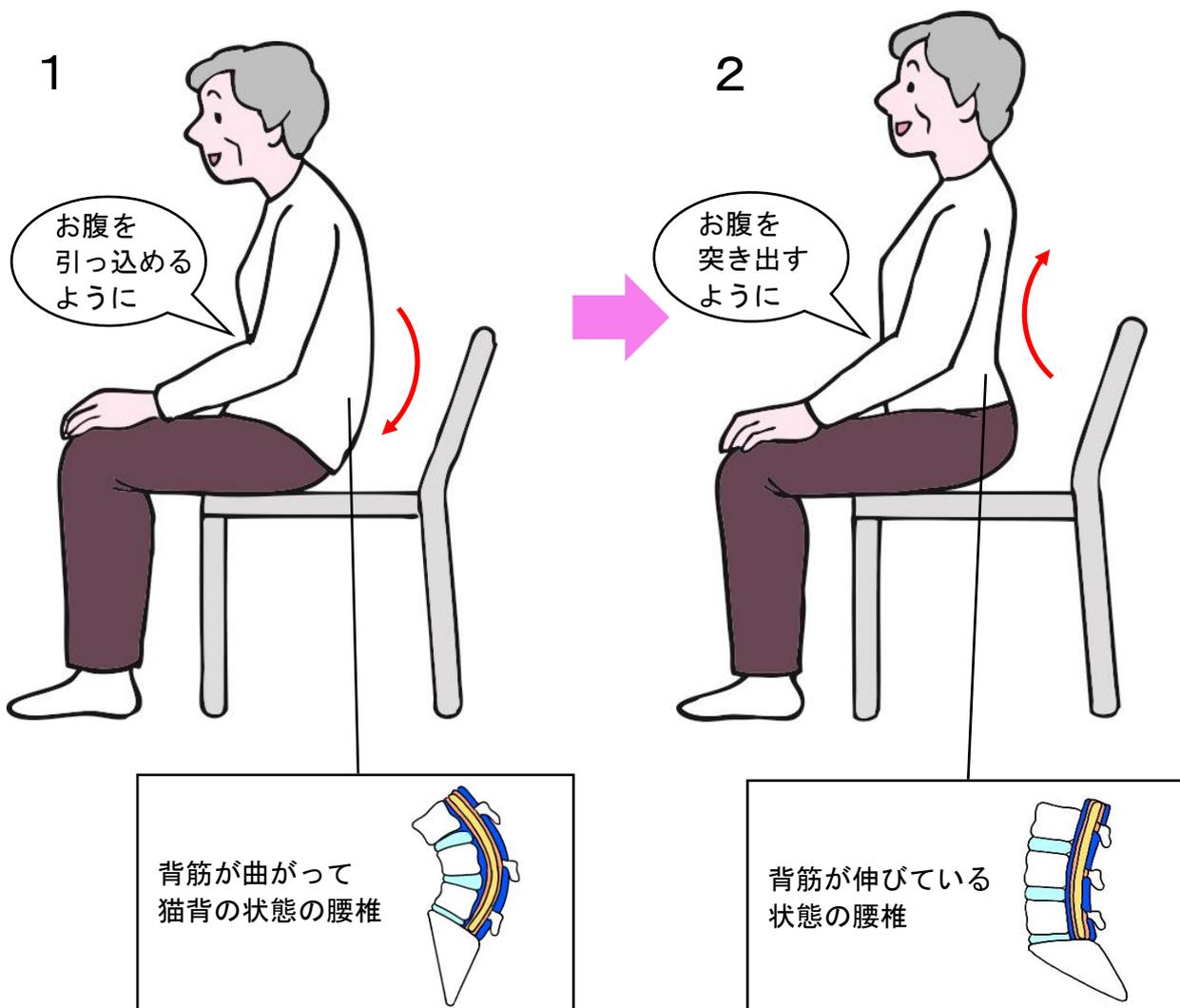
月刊デイのホームページに、この体操の解説を掲載しています。

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

腰のストレッチ

回数 10回

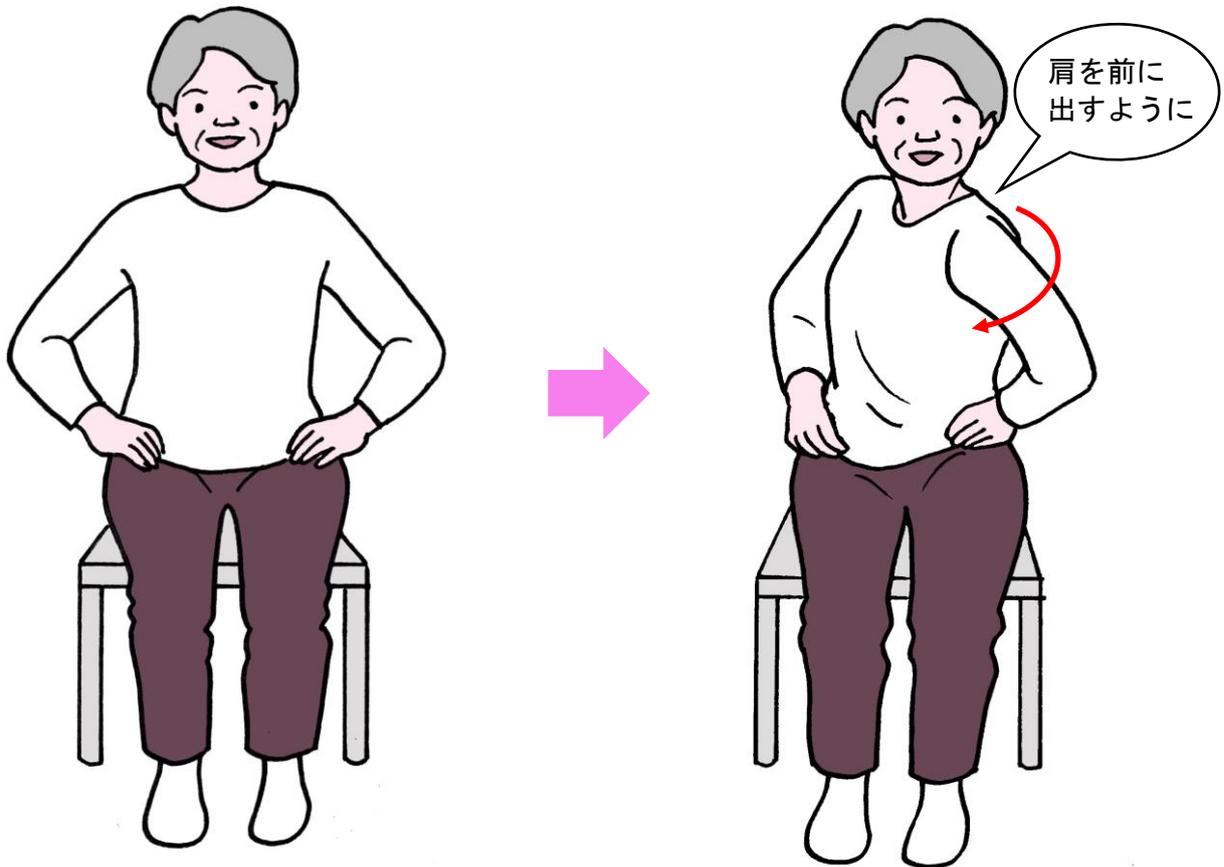
1. 背もたれから体を離してイスに座り、腰を丸めます。
2. お腹を突き出すように腰を反らせます。
3. 1～2を繰り返し行います。



腰を回すストレッチ

回数 左右各5回

1. イスに座り、手を腰に当てます。
2. 上体を左右交互にねじります。



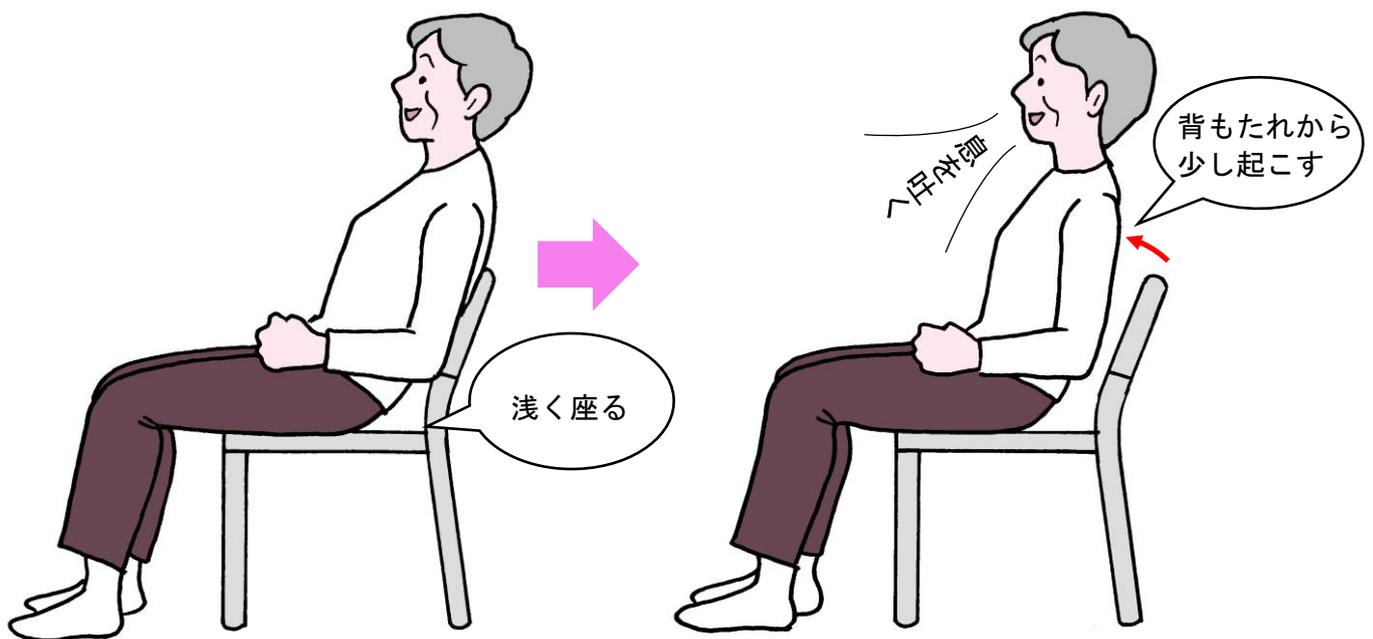
<ポイント>

腰を回すのではなく、肘や肩を前に出すつもりで行いましょう。

背もたれ空気イス体操

回数 5秒間×10回

1. イスに浅く座り、背もたれに体重をかけます。
2. お腹に手を当て、息を吐きながら、背筋を伸ばした状態で背もたれから体を少し起こします。
3. 腹筋に力を入れて、5秒間保ちます。



効果

腹筋を鍛えることで、腰痛の予防につながります。

バンザイ体操

回数 10回×3セット

☆準備するもの…柔らかいボールやクッション

1. イスに座り、背中にボールを挟みます。
2. ボールにもたれるようにして、両手を上げます。



<ポイント>

腰がしっかり伸びていることを感じながら行いましょう。

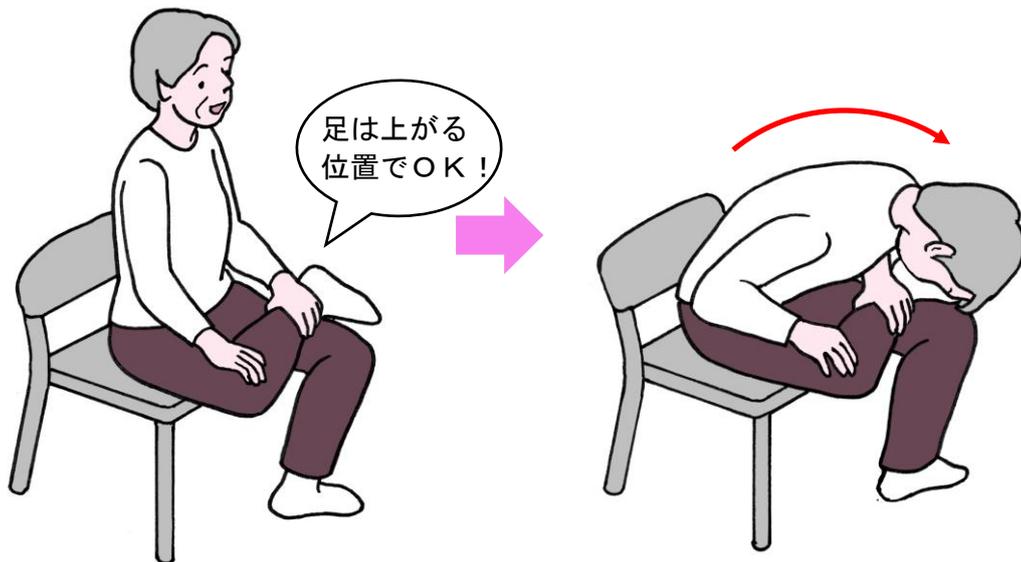
効果

腰椎の柔軟性が高まり、腰痛予防につながります。

はんかしゆいぞう 半跏思惟像体操

回数 左右各 10 回

1. イスに座り、右足を左足の上に乗せます。
2. おじぎするように上体を前に倒します。
3. 左右の足を組み替え、同様に行います。



<ポイント>

乗せた足が床と水平になるようにしましょう。

おじぎをした時、お尻の筋肉が伸びるのを感じながら行いましょう。

効果

股関節やお尻の周りの筋肉を鍛えることで腰痛の予防につながります。

はんかしゆいぞう
「半跏思惟像」

