



# ちょいトレ 体操で腰痛予防!

腰回りの筋肉を強化し、柔軟性を高めることで腰への負担を減らします。これらの体操を毎日の習慣にすることで、腰痛の予防や改善に役立てることができます。手軽にできる運動なので、日常生活に取り入れてみませんか？



「フクスケ体操 Vol.1」ではその他の体操・ストレッチをご紹介します!



## お尻のストレッチ

仰向けになり、片足のももをお腹に近づけてお尻の筋肉が伸びていることを意識します。



左右 30 秒 2 セット

**ポイント**  
反対側の足は必ず伸ばします。



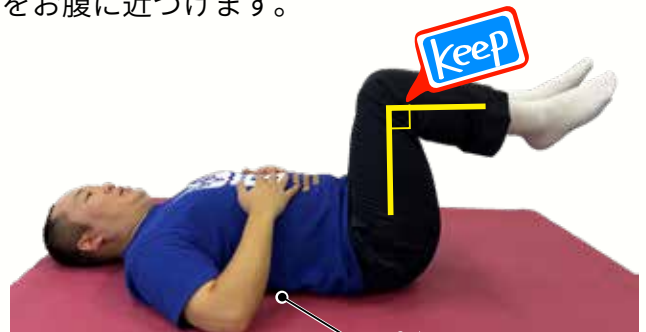
伸びたりない場合には膝を内側に引っ張るとより伸びます。



## 腹筋の運動

仰向けになり、肩幅に足を広げ膝を 90 度に立てます。お腹に力を入れて膝の角度をキープしながら左右のももをお腹に近づけます。

10 回 3 セット



**LEVEL UP!**  
膝の曲げる角度を浅くするとより高負荷になります



腰が浮かないようお腹に力を入れましょう。





### 背骨の運動

四つ這いになり、おへそを覗き込むようにして頭を下げ両腕で床面を押しながら背中を真上に向かって、ゆっくり丸めます。

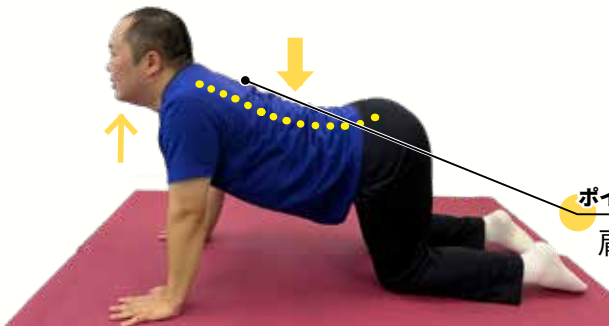
ゆっくり深呼吸しながら  
各10セット



肩より前方に手をついてしまうと、上半身が伸び上がり背中を丸めたり反らす動きが小さくなってしまいますので注意しましょう。



両腕の間から顔を上げながら丸めた背中をゆっくり反らします。



ポイント

肩甲骨をよせる



### 背筋の運動

四つ這いになり、顔は床を見て、片手を床と平行になるようにまっすぐ伸ばします。上げた手と反対の足を床と平行になるように伸ばします。

ゆっくり深呼吸しながら  
2~3秒キープ  
各10セット



ポイント

背中反ったり丸まったりしないように注意しましょう！



バランスが取れない時は、手のみ足のみとバラバラに行いましょう！