

☆転倒防止体操で足腰を鍛えましょう 健康運動実践指導者：西山史織

春から夏に向けて、さらに体を動かしやすい季節になってきました。少し汗ばむ日もあるので、水分補給をきちんとしながら運動に取り組めると良いと思います。今回は仰臥位（仰向けに寝る）の姿勢で行う体操を紹介します。

腰痛予防体操①

主に大殿筋(お尻の筋肉)など骨盤周辺の筋肉を鍛えます！

◇ 準備◇

周囲に物や障害物がないか確認しベッドや床に横になりましょう。
力みすぎずに適度にリラックスし体操を始めましょう！！



仰向けになり
手はお腹の上で組みます。



その状態で両膝を立てます。



ゆっくりとまっすぐ上にお尻を持ち上げます。

POINT

お尻の上げ下ろしは、反動をつけずにゆっくり行ないましょう。
痛みがある場合は、軽く浮かせる程度から始めましょう。

腰痛予防体操 -お尻上げ 片脚クロスバージョン-



仰向けになり
手はお腹の上で組みます。



その状態で両膝を立てます。



片方の足をもう一方の足にかけます。



そこからゆっくりとまっすぐ上にお尻を持ち上げます。

POINT

片脚で行うため、お尻を上げるとバランスが取りづらく腰が揺れやすくなります。
揺れない感覚をつかんでから少しずつお尻の高さを上げていきましょう。