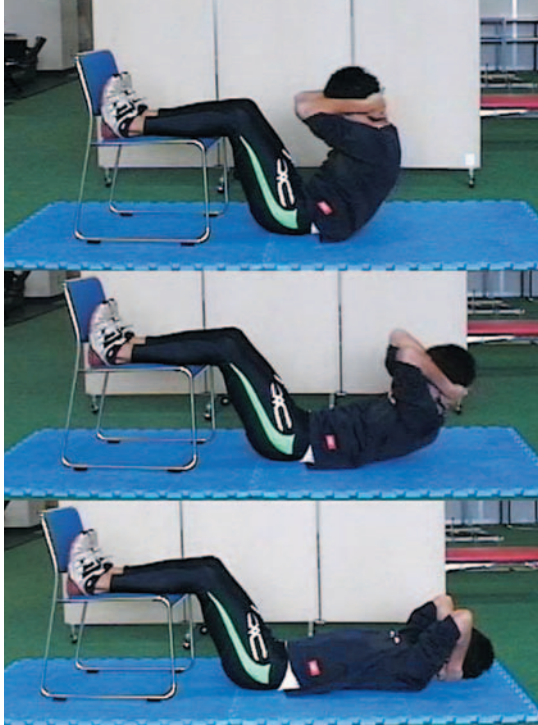


1. 腰痛

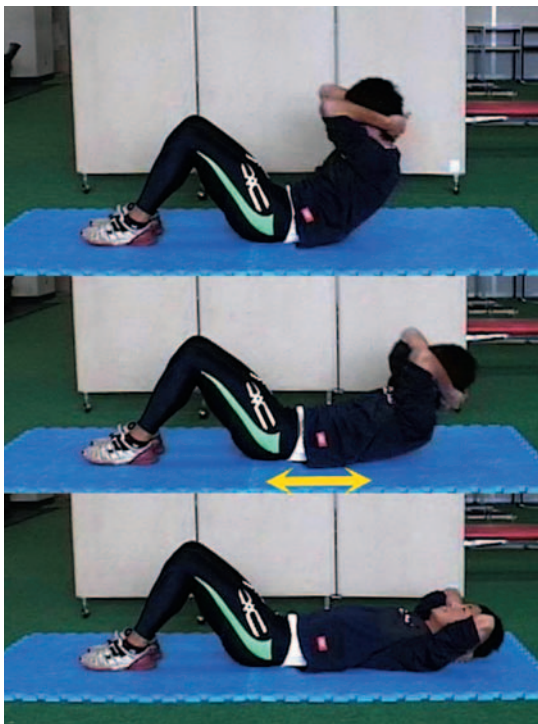
「腰」は、運動しなくても、寝ているだけでストレスがかかる場所であり、安静にするのが難しいというのが問題です。

① 腰をリラックスさせやすい姿勢と、腹筋運動



- 図の下のように、スネから下をイス（マットや布団などもよい）にのせ、膝・股関節を90° 近くに曲げると、腰をリラックスさせやすくなります。
- 「安静」つまり、腰がリラックスした感覚を体で覚えることが重要です。
- 手を頭の後ろに組み、息を吐きながら、上半身を起こしていきます。
- 骨盤は起きないようにしているので、腰背部（へその裏側）は床に着いたままになります。

② 膝を立て、脚を押さえないで行う腹筋運動



- 膝を立て、脚を押さえないで行うことによって、「反り腰」が起きにくくなりますが、反動をつけたり、力んだりすると、「反り腰」になり、腰を傷めやすくなります。
- 腰背部が伸びる（黄色の矢印）のを感じながら、ていねいに腹筋に力を入れていきます。
- 勢いよくやると、上半身をおろして切り返す時に腰が反ってしまうので、速く繰り返す場合は、肩甲骨が床につく状態で（図中段の状態）行なってください。