



木々の緑が鮮やかな季節となり、気持ちの良い晴れの日が多くなりました。
過ぎしやすい季節ですが、無理をなさらずにようお身体を大切にお過ごしください。

生活環境改善サービス レイス治療院

腰痛対策 セルフチェックに合わせて 体操やツボ押しを行っていきましょう

セルフチェック「生活動作で見る：腰痛危険度チェック」

ご本人はもちろん、ご家族や介護者の皆さんが生活の様子を見てパッと確認できる簡単チェックリストです。
腰の痛みが強い場合は無理に体操を行わないように注意しましょう。

- 椅子から立ち上がる時に「どっこいしょ」と手をつく

大腿部の筋力が不足しているかも！



椅子に腰かけて、膝をまっすぐ伸ばします。つま先を上げて上に向けて5秒キープ。



椅子に腰かけ、膝を胸に近づけるように太ももをあげます。

- 歩いていると足にしびれや痛みが出て休むと楽になる(間欠性跛行)

腰の神経が圧迫されているかも！



お腹(胃の辺り)に両手を組みゆっくりと息を吐きます。



腕を前に伸ばしながら息を吸い、背中を丸めます。



しっかり背中を丸めることで、腹筋と背筋のストレッチに。

- 背中が丸くなり前かがみの姿勢が楽に感じる

腹筋と背筋のバランスが悪いかも！



手を前に伸ばす。



前に体重をかけていく。



体勢を戻してバンザイ。

- 朝、起き上がる時に一番腰が痛む

動く前に準備が必要かも！

- ① 動く前にジワッと5秒押しましょう。



ツボ紹介：志室(ししつ)

ウエストの一番くびれた筋肉が盛り上がっているところ。

- ② 動く前にジワッと5秒押しましょう。



ツボ紹介：腰腿点(ようたいてん)

人差し指と中指、薬指と小指の骨の間の付け根の2か所。



