

腰痛予防・尿漏れお通じ改善体操

●運動の前に・・・

- ・ 腰回りやお腹の深いところにある筋肉をきたえます。
- ・ 簡単な体操なので、テレビを見ながら、トイレに行ったついでに等、いつでもどこでも行えます。

(1)⇒(3)と難易度が上がります。無理なくできるところを行いましょう。

●「椅子に座って行う体操」 10秒ずつ5回くり返す

- (1) 初級：背中を背もたれに押し付ける
- (2) 中級：背中を背もたれにつけ、両膝を曲げて引き上げ、足を床から離す
- (3) 上級：背中を背もたれから離し、両膝を曲げて引き上げ、足を床から離す



●「腰回し」 右回り左回り交互に10回ずつ、計20回くり返す

- (1) 座って：いすの座面の前⇒横⇒後ろ⇒横と体重を移動する
- (2) 立って：肩幅に足を開き、両手を腰に当てゆっくり回す



腰痛予防・尿漏れお通じ改善体操

その2

●「前かがみで立ち上がり」 10～20回くり返す

(1) 椅子から：

腕組みをして、体を前に曲げながらゆっくり立つ
立ったら背筋を伸ばし、またゆっくり体を前に曲げながら、ドスンとならないように座る



ゆっくり繰り返し

(2) しゃがんで：

立った状態から、腕組みをし、体を前に曲げながらゆっくりしゃがむ。しゃがんだらいったん顔を上げ、また体を前に曲げながらゆっくり立ちあがり、背筋を伸ばす



ゆっくり繰り返し

