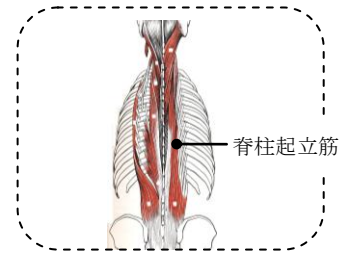
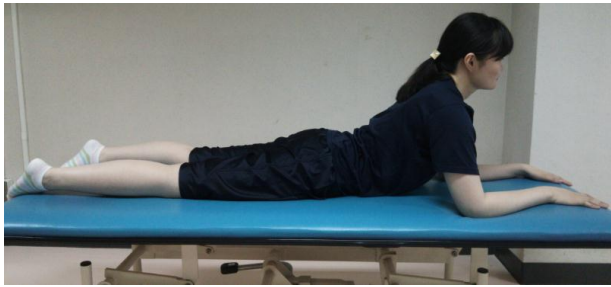


1

脊柱起立筋を鍛えよう

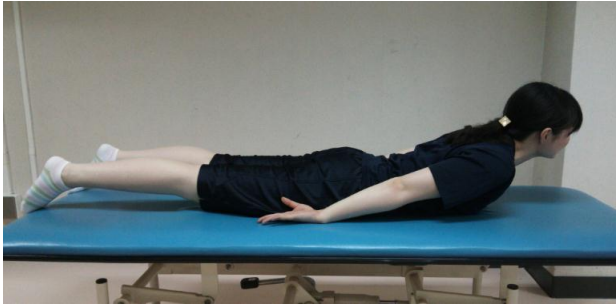


<うつ伏せで行う方法>



(5分間×1セット)

- ①5分間両肘立てを保持しましょう。
無理な場合は、上の方から肘をついて徐々に90°に曲げていきましょう。



(5回×1セット)

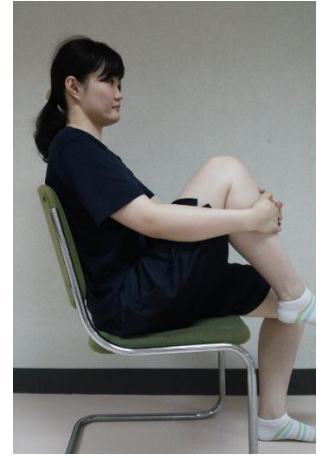
- ②ゆっくり上体を床から約10cmの位置まで起こして5秒間止め、ゆっくり下ろしましょう。



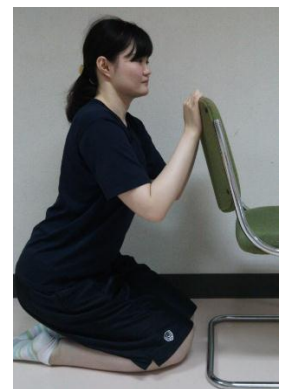
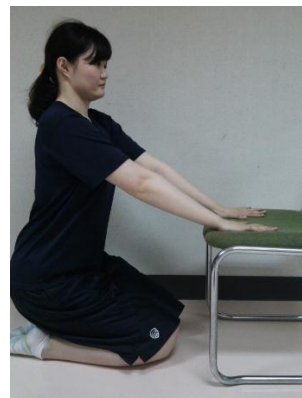
(左右10回×2セット)

- ③腰が少し丸くなるように、お腹の下に枕を入れましょう。
息を吐きながら膝を伸ばし、右腕・左足を枕の高さまで挙げて5秒間静止しおろします。
左腕・右足も同様に行い、交互に繰り返します。

<座位で行う方法>



- ①片足の膝を両手でかかえこみ、手の力に逆らうように膝を押し出しましょう。
反対側も同じように行いましょう。



<方法2>

(10秒×10回)

- ②肘を伸ばした状態で、イスの座面を押し付けるように力を入れます。

その際、背中を伸ばすように意識しましょう。

- ③背もたれに手をのせて、引き下げるように力を入れます。

その際、頭を挙げ過ぎないように気をつけましょう。

<方法3>

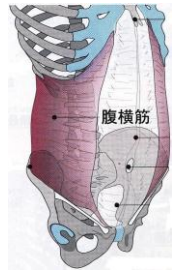
(10秒×10回)



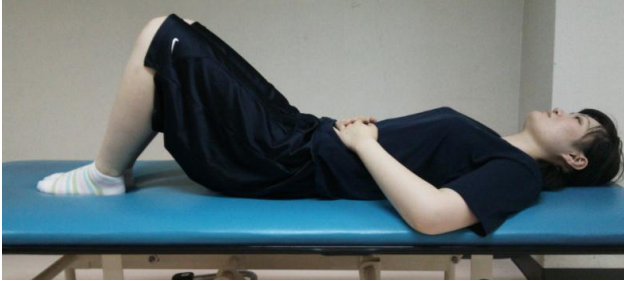
NHO宇都宮病院リハビリテーション科

2

腹横筋を鍛えよう



<仰向けで行う方法>



- ①仰向けになって、両膝を立てます。
両手をお腹の上に置きます。
お腹をふくらませながら、深く息を吸います。

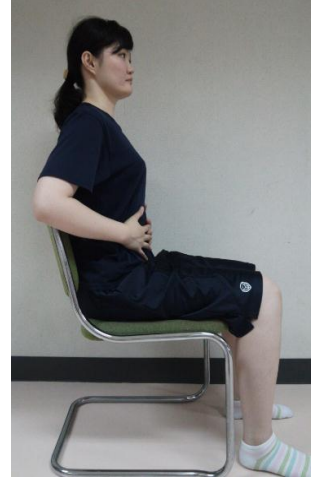


(10回×2セット)

- ②ゆっくりと息を吐きながら、背中に引き寄せる
ようにお腹をへこませます。

※その際、背中がそらないように気をつけましょ
う。

<坐位で行う方法>



- ①椅子の真ん中に座り、背中を伸ばします。
両足は肩幅に開き、両手はお腹に添えます。
お腹をふくらませながら、深く息を吸います。



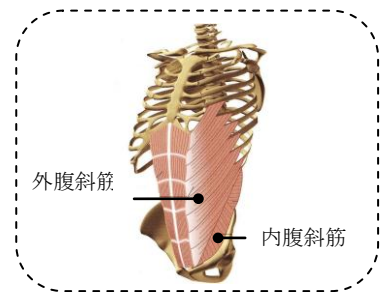
(10回×2セット)

- ②ゆっくりと息を吐きながら、背中に引き寄せる
ようにお腹をへこませます。

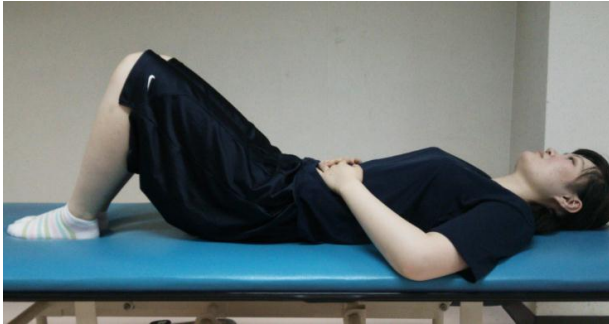
※その際、背中が丸くなったり、反ったりしない
ように気をつけましょう。

3

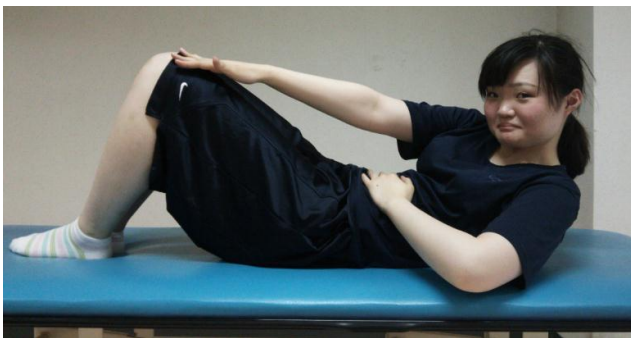
腹斜筋を鍛えよう



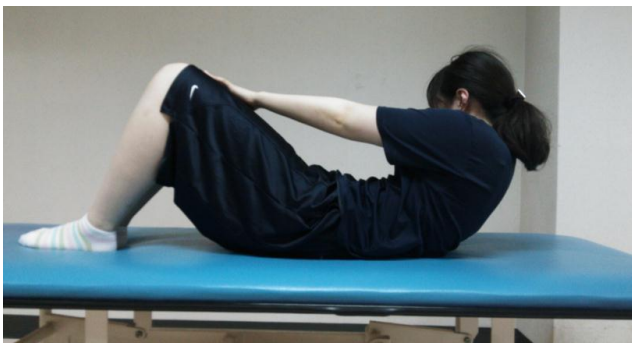
<仰向けで行う方法>



①腰が床から離れていない状態で、腰に負担がかからないように膝を90°に曲げます。



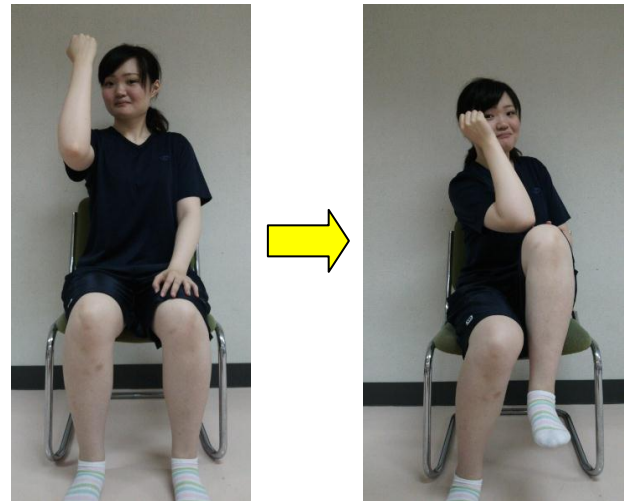
- ②息を吐きながら上体をひねり、反対側の膝の外側を触りましょう。
- ③息を吸いながらもとの姿勢に戻ります。



(左右5回ずつ×2セット)

④これを交互に繰り返します。

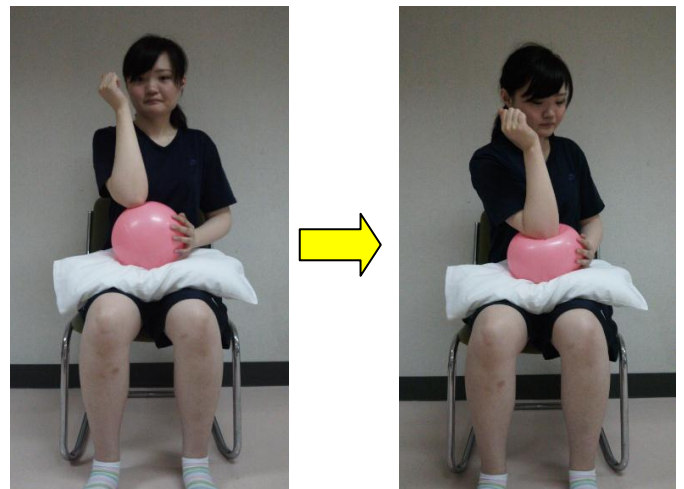
<坐位で行う方法>



(左右10回ずつ×2セット)

<方法1>

- ①息を吐きながら、右肘と左膝をくっつけるように体をひねりましょう。
- ②息を吸いながらもとに戻ります。
- ③左肘と右膝をくっつけるように同様に行いましょう。



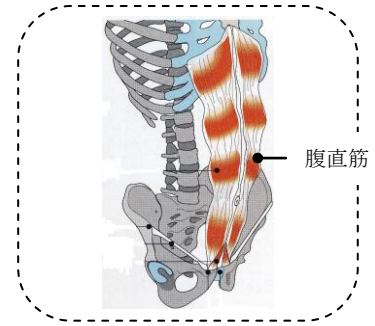
(左右10回ずつ×2セット)

<方法2>

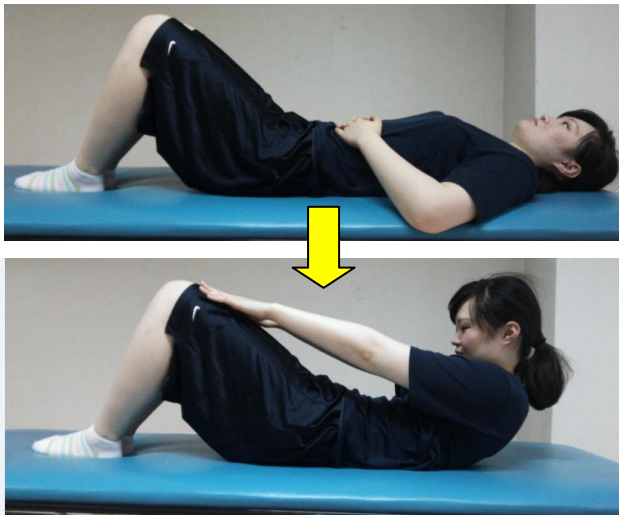
- ①息を吐きながら、右肘を左膝に近づけるようにボールをつぶしましょう。
- ②息を吸いながらもとに戻ります。
- ③左肘と右膝を近づけるように同様に行いましょう。

4

腹直筋を鍛えよう



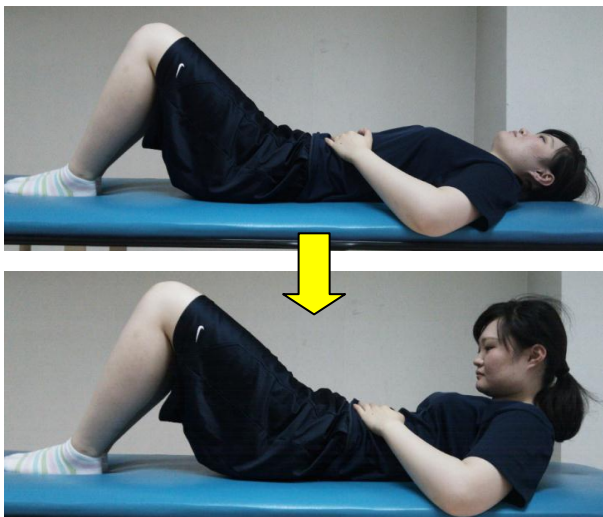
<仰向けで行う方法>



(10回×2セット)

<方法1>

- ① 腰が床から離れていない状態で、膝を 90° に曲げて、両手をお腹の上に置きます。
- ② 息を吐きながら、膝にタッチするつもりで両手を伸ばしましょう。
- ③ 息を吸いながらもとの姿勢に戻ります。

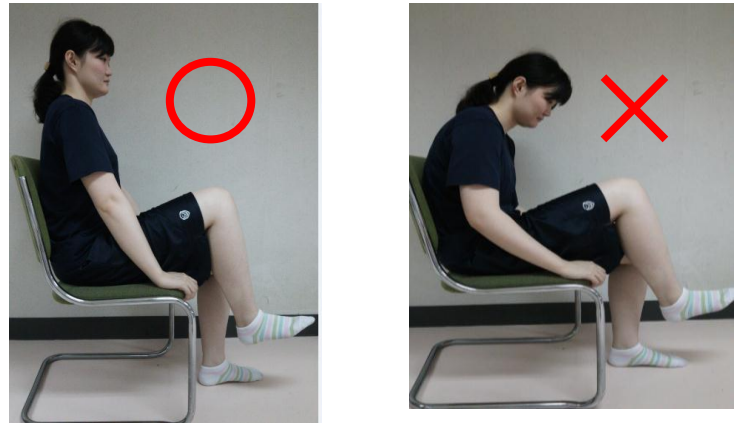


(10回×2セット)

<方法2>

- ① 腰が床から離れていない状態で、膝を 90° に曲げて、両手をお腹の上に置きます。
- ② 息を吐きながら、お腹の上に置いた手を覗き込みましょう。
- ③ 息を吸いながらもとの姿勢に戻ります。

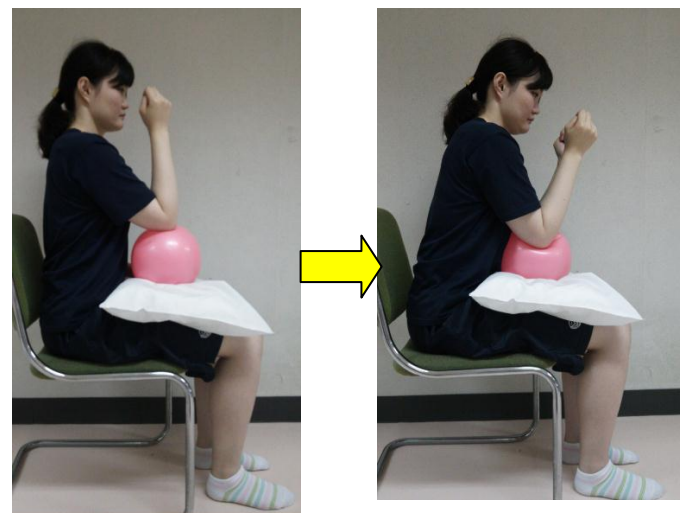
<坐位で行う方法>



(左右 10回ずつ×2セット)

<方法1>

- ① 背中を伸ばした姿勢で、息を吐きながら片膝を挙げたまま 5~10 秒間保持しましょう。その際、お腹に力を入れましょう。



(10回×2セット)

<方法2>

- ① 背中を伸ばした姿勢で、息を吐きながら両肘でボールを押しつぶしましょう。
- ② 押しつぶしたまま 5~10 秒間保持しましょう。その際、お腹に力を入れましょう。