

生活での工夫

腰痛予防

- 靴や靴下は立ちながらではなく椅子に座って履きましょう
- 運動前は準備体操を忘れずに
- 柔らかすぎるマットは腰痛の原因に
- 重たい物を持つ時は中腰で行わずしゃがんだ姿勢から持ちましょう

既に腰が痛い時

- 動く時はコルセットの検討も
※常時装着するのは体幹の筋力低下が起るためおススメしません
- 同じ姿勢が続くと腰痛が悪化します
15分に1度はストレッチをしましょう



アクセス

- ◇ JR 八軒駅より徒歩6分
- ◇ 患者様専用無料駐車場完備
- ◇ 無料送迎バス運行

リハビリテーション科営業日

	月	火	水	木	金	土	日
9:00 ~ 12:00	●	●	●	●	●	●	-
13:30 ~ 17:00	●	●	●	●	●	-	-

お問い合わせ先

〒063-0865
札幌市西区八軒5条東5丁目1番1号
TEL:011-611-1111

静和記念病院 リハビリテーション科

知って得する！
腰痛予防
ガイドブック



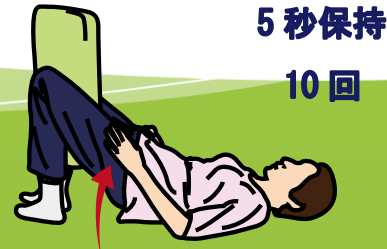
医療法人社団 静和会
静和記念病院
リハビリテーション科

腰痛予防の運動とストレッチ

雪かきや草むしりなど
中腰姿勢が続く時は…

お尻上げ運動

- ① 仰向けで寝ます
- ② 両膝を立てます
- ③ お尻を床から離すように上まで持ち上げます



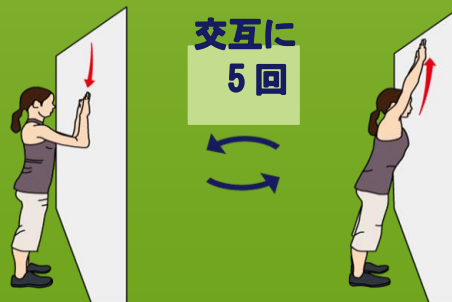
背筋伸ばし

- ① 両手を胸の前で組んでしっかり伸ばす
- ② 両腕をゆっくり上に上げて背筋を伸ばす
- ③ 顔をさげないように



壁つたい背伸び

- ① 壁から 10cm 離れて立ちます
- ② 両手の手のひらを壁につけます
- ③ 壁をつたいながらゆっくり腕をあげます



腰が辛くなる前に

腰伸ばし運動

- ① お尻に手を当てます
- ② おへそを前に出すように、腰をそらします
- ③ あごは引いたままにしましょう

5秒でそらして
5秒保持
5秒で戻す
これを5セット

