

1

うつ伏せ～肘付き姿勢



顔と胸を起こす



肘付きの姿勢に



出来れば30秒程度保つ

※脊柱管狭窄症の診断がある方はこの運動は控えましょう。

2

背筋の運動



胸と頭を床から起こす



起こした状態で5秒止める

10回



理学療法士から
のアドバイス

3

体をひねる動き

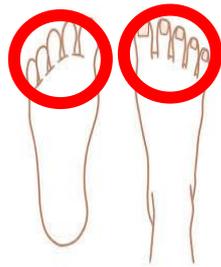
- ① みぞおちを左手の指で軽く押さえる。
- ② 左足は写真のよう外に開いたあとに膝を内側に向ける。



- ③ 右側を向くように体をひねる。ひねりが止まったところで深呼吸を3回する。
- ④ 再度、体をひねる。ひねりが止まったところで深呼吸を3回する。

4

つま先、踵への荷重



つま先荷重の時は踵が浮く手前まで



踵荷重の時はつま先が浮く手前まで

ゆっくりと10回。転倒が不安な方は手すりをもって実施しましょう。

5

胸を伸ばす運動



写真のような姿勢をとりましょう。仰向けで寝た状態で実施してもOK。30秒程度。肩が痛い場合は無理せず、痛くない範囲でOK。

6

四つ這いで片手を上げる



5秒を10回

体を支えている側の肩甲骨周りの筋肉も鍛えることができます！

7

四つ這いで片足を上げる



5秒を10回

肩甲骨周りの筋肉も鍛えることができます！