

今週の体操

たった3秒!「これだけ体操®」

習慣化したいエクササイズ No.1



- ① 足を平行に、肩幅よりやや広めに開く
- ② お尻に両手を近づけて当て、指を下に向ける
- ③ あごを軽く引き、息を吐きながら、骨盤を前へ押し込んで、上体を反らす。この時、つま先に体重が乗るように意識し、痛気持ちいいと感じるところまでしっかりと骨盤を押し
- ④ 骨盤を前に押した状態で、息を吐き続けながら **3秒キープ**
- ⑤ ゆっくり元に戻る

Check!



動画でチェック

まずは1日に3回!

click <https://www.youtube.com/watch?v=jEaOLzlfli4>

今週の一句

「セルフケアまずはこれだけ体操を」

Check!



動画でチェック

「今週の一句」をユーモアを交えながら映像で解説しています

セルフケア
まずはこれだけ
体操を

覚えておきたい腰痛川柳



click <https://www.youtube.com/watch?v=3sDmP6YJWms>

URL・QRコードから、動画(1~3分)をチェック!

今週の体操

「上半身これだけ体操」

背骨の柔軟性UPは猫背改善にも効果的!



- ① 手を後頭部で組む
- ② その手を押すようにあごを引き、
- ③ そのまま、背もたれを利用して体を後ろにそらせる

☆POINT☆

肩の前側の張りがきつい場合は肘を閉じてひじもOK

Check!



動画でチェック

まずは1日に3回!

click <https://www.youtube.com/watch?v=4Yp5eWy1sp8>

今週の一句

「ストレスが あなたの痛みを 加速する」

Check!



動画でチェック

「今週の一句」をユーモアを交えながら映像で解説しています

ストレスが
あなたの痛みを
加速する



覚えておきたい腰痛川柳

click <https://www.youtube.com/watch?v=CWE-ud3XzQ8&t=63s>

URL・QRコードから、動画(1~3分)をチェック!

今週の体操

「ハムストストレッチ」

デスクワークの途中に太ももの裏のストレッチ!

- ① しっかり胸を張って、指を脚の付け根あしに置く
- ② 膝をしっかり伸ばす
- ③ つま先を反らす
- ④ 胸を張った状態で、置いた指を挟むように体を前に傾けて 20～30 秒キープ

まずは1日に左右3回!



かかとをつけて
足首をそらす



胸は張ったまま

指を挟むように体を倒す

ココをストレッチ

Check!



動画でチェック

click <https://www.youtube.com/watch?v=rrHeXiZHMhY>

今週の一句

「ヘルニアが 画像に出ても 気にするな」

Check!



「今週の一句」をユーモアを交えながら映像で解説しています

動画でチェック

ヘルニアが
画像に出ても
気にするな



覚えておきたい腰痛川柳

click https://www.youtube.com/watch?v=E6bAX7l_Cjc

URL・QRコードから、動画(1～3分)をチェック!

今週の体操

「ハリ胸ランジ」

股関節の付け根をストレッチしつつ、
足の筋力づくりを

- ① 大きく一歩踏み出し
- ② 膝とつま先が同じ方向を向けながらじっくりと沈んで10秒キープ

☆POINT☆

前足の膝がつま先を超えないように注意します
元の位置に戻る時は、前足のつま先で蹴らないように注意しましょう

Check!

まずは1日に左右3回!



動画でチェック

上半身が傾かないように
真っ直ぐ保つ



ココをストレッチ

膝がつま先より出ない

click <https://www.youtube.com/watch?v=5wTrZXvEY78>

今週の一句

「腰痛は 動いて治せが 新常識」

Check!



動画でチェック

「今週の一句」をユーモアを交えながら映像で解説しています

腰痛は
動いて治せが
新常識

覚えておきたい腰痛川柳



click <https://www.youtube.com/watch?v=HRACFvtrmNc>

URL・QRコードから、動画(1~3分)をチェック!

今週の体操

「横これ体操」

片側でカバンを持つ人や足を組む人などは左右の偏りに効果的

- ① 壁に肘から手をつく
- ② ①の肘から手をついた距離の2倍、壁から離れる
- ③ 壁についてないほうの手で骨盤を押し込む

☆POINT☆

体がねじれないように真っすぐ壁に向かって押すようにしましょう

身体が「く」の字になるイメージ

Check!



動画でチェック

まずは1日に左右3回!

click <https://www.youtube.com/watch?v=CbYZGjstcDw>

今週の一句

「腰かばう 行爲が再発 ひき起こす」

Check!



動画でチェック

「今週の一句」をユーモアを交えながら映像で解説しています

腰かばう 行爲が再発 ひき起こす
腰痛が 悪化の一途 恐怖心

覚えておきたい腰痛川柳



click <https://www.youtube.com/watch?v=54bE7NxQIJ0>

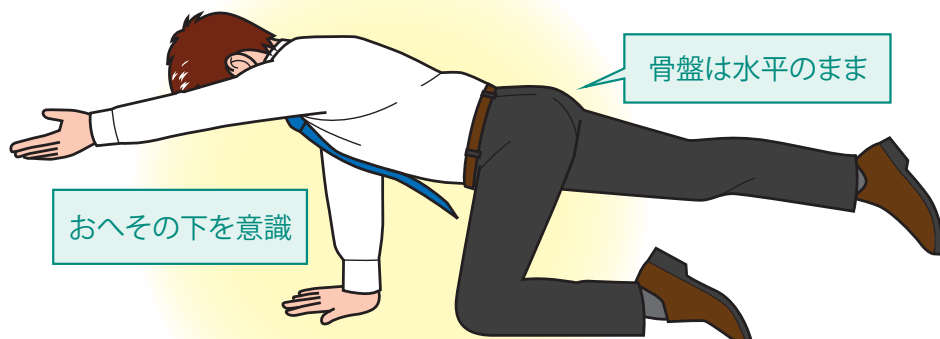
URL・QRコードから、動画(1~3分)をチェック!

今週の体操

「自宅で出来る体操編」

アームレッグレイズ

インナーマッスルを鍛えて腰痛予防!



Check!



動画でチェック

click <https://www.youtube.com/watch?v=TvZxYo8FEZ8>

毎日左右3回ずつ
出来るとGood!

- ① 四つんばいになり
- ② 右あしを水平に伸ばす
- ③ 左手を前に伸ばして 10 秒キープ (水平よりやや低めで OK)

おしぼり体操

腰と肩の柔軟性UP!



Check!



動画でチェック

click <https://www.youtube.com/watch?v=0eHjfCrEvGA>

毎日左右3回ずつ
出来るとGood!

- ① 横向きに寝て
- ② 上側の膝に手をあてて、膝内側を床につける
- ③ 目線と胸を天井に向けて身体をねじって上側の腕を伸ばす
- ④ 上側の腕を大きく回す (肩甲骨が動くイメージで)

体操のポイントを、動画でcheck!

お仕事の
ちょっとしたすき間に

Let's エクササイズ

これだけ体操®

☆オススメ☆



動画でチェック

あなたのお気に入り
エクササイズは？

横これ体操



動画でチェック

上半身これだけ体操



動画でチェック

ハリ胸ランジ



動画でチェック

ハムストストレッチ



動画でチェック

～自宅でのエクササイズはこれ!～

アームレッグレイズ



動画でチェック

おしぼり体操



動画でチェック

体操のポイントを、動画でcheck!

覚えておきたい 腰痛川柳

正しい知識を身に着けることは、腰痛対策の第一歩です。

セルフケア まずはこれだけ 体操を

Check!



動画でチェック

腰痛は 動いて治せが 新常識

Check!



動画でチェック

ストレスが あなたの痛みを 加速する

Check!



動画でチェック

腰かばう 行為が再発 引き起こす

Check!



動画でチェック

ヘルニアが 画像に出ても 気にするな

Check!



動画でチェック

エビデンスに基づく簡単な解説は、動画をcheck!