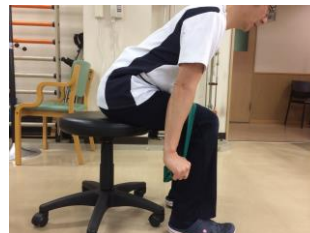
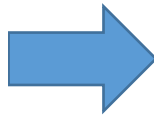


当コーナーはリハビリテーションに関する耳よりな情報を発信するコーナーです

ゴムバンドを使用した筋力増強訓練について説明します。5回目の今回は腰痛に特化したゴムバンド体操についてご紹介します。腰痛の予防、緩和に効果的です。1運動 10～20回を目安に行ないます。無理のない負荷から始めましょう。

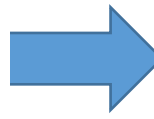
バンドを二つ折りにして膝の上に置き、太ももの外側でバンドを握ります



肘を伸ばしたままお辞儀をするように押していきま。ゆっくり元の位置に戻します

## 座位での背筋トレーニング

軽く膝を曲げバンドの端を踏みます。バンドを背中から肩を通して胸の前で握ります

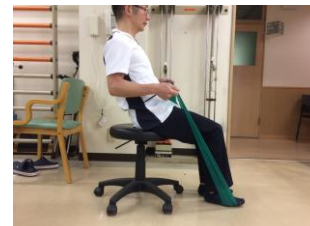
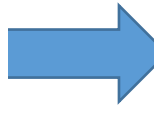


両手で胸の前でバンドを握り、膝をゆっくり伸ばしたり、曲げたりを繰り返します

## 立ちしゃがみ運動

## 骨盤を安定させ腰痛を予防します

バンドは両手でしっかり握り、つま先に掛けます

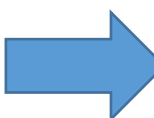


バンドを両手で持ちあごを引いて後ろに引っ張り、その後、元の位置に戻ります

## 座位でのボート漕ぎ

## 腹筋・背筋両方の筋肉を鍛えます

仰向けで膝を立てて腰にバンドを当て両端で握ります



バンドの抵抗に負けず腰を上げ下げします

## 仰向けでの腰上げ

## 骨盤周りのインナーマッスルの筋力増強に役立ちます

ゴムバンドはリハビリ室にて税込 720 円で販売しています。是非ご利用ください。

(ゴムバンドは長期使用で破損する事があります。)

(理学療法士 森谷 茂樹)