

～腰痛体操～

- ➡ 無理をしない
- ➡ 痛かったらしない
- ➡ 痛くならないところで止める

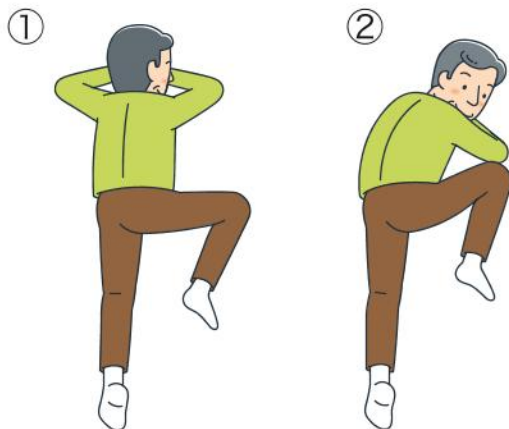
注意：ひざや腰に痛みがある方は、体操を行う前に医師に相談しましょう！



リカバリーポジション

- ①うつ伏せに寝て、両手をおでこのところで重ねます。顔を右に向け、右膝を軽く曲げ、左膝は伸ばします。反対側も同様に行います。
- ②うまくできるようになったら、肘と膝を近づけるようにして、背骨を大きく動かします。

※救命処置の後にはリカバリーポジションを取らせて経過をみます。



ワイパー体操



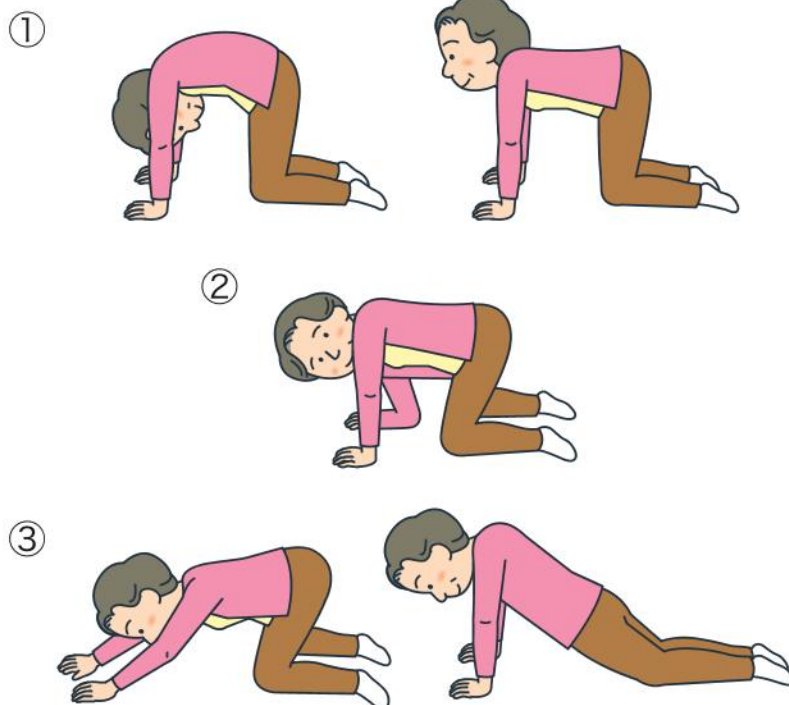
- ①うつ伏せになり、手を顔の下に置きます。両足を心持ち開いた状態で両膝を軽く曲げます。
- ②両足をワイパーのように同時に左へ傾け、両足の位置を中央に戻し、もう一度左へ倒します。右も同じように行います。今度は足先が床につくくらいまで倒します。反対側も同様に行います。



ポイント

- ・膝を曲げて足の裏を天井に向け、車のワイパーのように左右にゆらす。
- ・足と反対方向に首を曲げて自然にゆらし、背骨が動いていることを感じましょう。

よつんばい体操



- ①力を抜き、両手と両膝を肩幅に開いて、よつんばいになります。この時、首の力は抜き、頭をさげます。猫のように背中を丸めておへそを見ます。次に天井を見て胸板を伸ばすつもりで背伸びをします。背中を丸める動作と背伸びをする動作を交互に繰り返します。
- ②今度は左肘を曲げて右上の天井を見ます。次に右肘を曲げて左上の天井を見ます。天井を見る動作を左右交互に繰り返します。
- ③今度は両手を前に伸ばし、背中を後ろ側に伸ばします。両手をついて、肘と両足を伸ばします。うつ伏せになって胸とおなかを伸ばします。

ちちぶ医療協議会

ちちぶ定住自立圏構想（秩父市・横瀬町・皆野町・長瀬町・小鹿野町の1市4町で協定を締結）において、医療分野を推進するため平成23年9月26日に設置されました。

秩父郡市内の医師会、歯科医師会、薬剤師会、医療・保健・福祉関係者、住民関係団体等の協力を得て構成されており、医師・医療スタッフの確保、救急医療体制の維持、予防医療やリハビリテーションの充実などに取り組んでいます。

ちちぶ医療協議会のホームページ (<http://www.chichibu-hsp.org/>) でも紹介しています。

監修 渡會 公治／山田 昌樹 作成 ちちぶ医療協議会