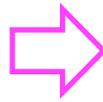


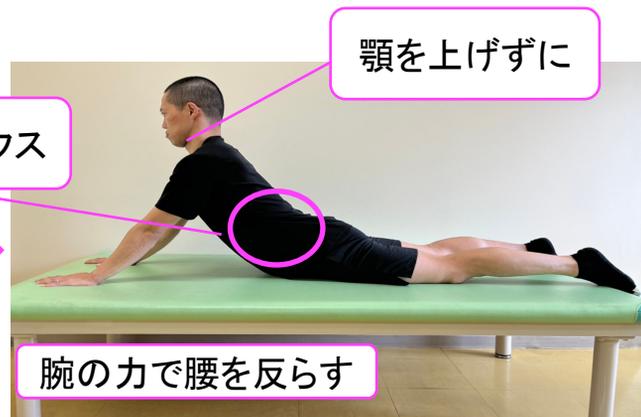
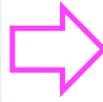
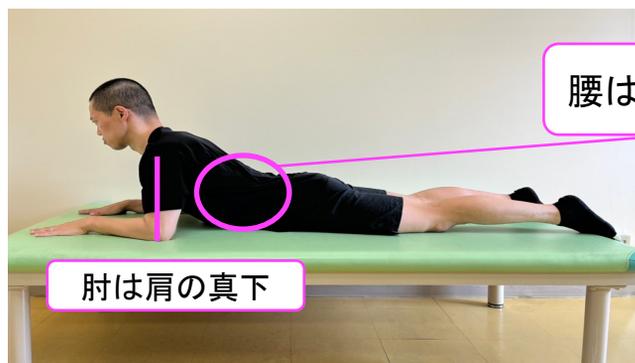
## <体幹>

### 頸部周囲の筋力トレーニング: 10-15回 \* 3セット



方法	<p>① 低めの枕やタオルに頭をのせて仰向けで寝ます。</p> <p>② 軽く顎を引き、顎をひいたまま後頭部で優しく枕をつぶすように押していきます。</p>
効果	頸部周囲の筋力が向上し、頸部痛や肩コリの軽減が期待できます。
注意点	強く押さないようにしましょう。 痛くない範囲で行い、痛みが出る場合は医師又は療法士にご相談ください。

### 腰椎伸展運動: 10回 \* 3セット



方法	<p>① 肘を立てた姿勢でうつ伏せになります。</p> <p>② 腰に力を入れず腕で体重を支え、肘を伸ばして腰を反らします。この動作を10回、3セット行います。</p>
効果	腰部の筋肉のリラクゼーション、椎間板へのストレスの軽減が期待できます。また、姿勢の改善や腰痛の軽減が期待できます。
注意点	腰に力が入らないように、顎を引いたまま行います。肩に痛みが出る場合がありますので、無理のない範囲で行いましょう。痛くない範囲で行い、痛みが出る場合は医師又は療法士にご相談ください。

## <体幹>

トランクローターション: 10-15回 \* 3セット



方法	<p>① 枕やタオルに頭をのせて横向きで寝ます。</p> <p>② 両肩は90°に曲げて手を合わせ、上側（写真では左）の股関節も90°に曲げます。</p> <p>③ 胸を開くイメージで、手を背中側に回していきます。 * 視線は手を見ながら、首も一緒に回しましょう。</p>
効果	<p>胸部の可動性が拡大し、姿勢改善、呼吸や腰部の負担の軽減などの効果が期待できます。</p>
注意点	<p>骨盤・腰椎が動かないようにしましょう。 痛くない範囲で行い、痛みが出る場合は医師又は療法士にご相談ください。</p>

胸椎伸展運動: 10-15回 \* 3セット



方法	<p>① 仰向けで膝を立て背中の下にポールを入れます。</p> <p>② 肘・胸を開きながら胸を反らしていきます。</p>
効果	<p>胸椎の可動域や姿勢の改善による腰痛の軽減が期待できます。</p>
注意点	<p>おしり浮かさず無理に反らさないよう軽めに実施してください。 痛くない範囲で行い、痛みが出る場合は医師又は療法士にご相談ください。</p>

## トランクローテーション: 10-15回 \* 左右ずつ3セット



膝：股関節の下  
手：肩の下



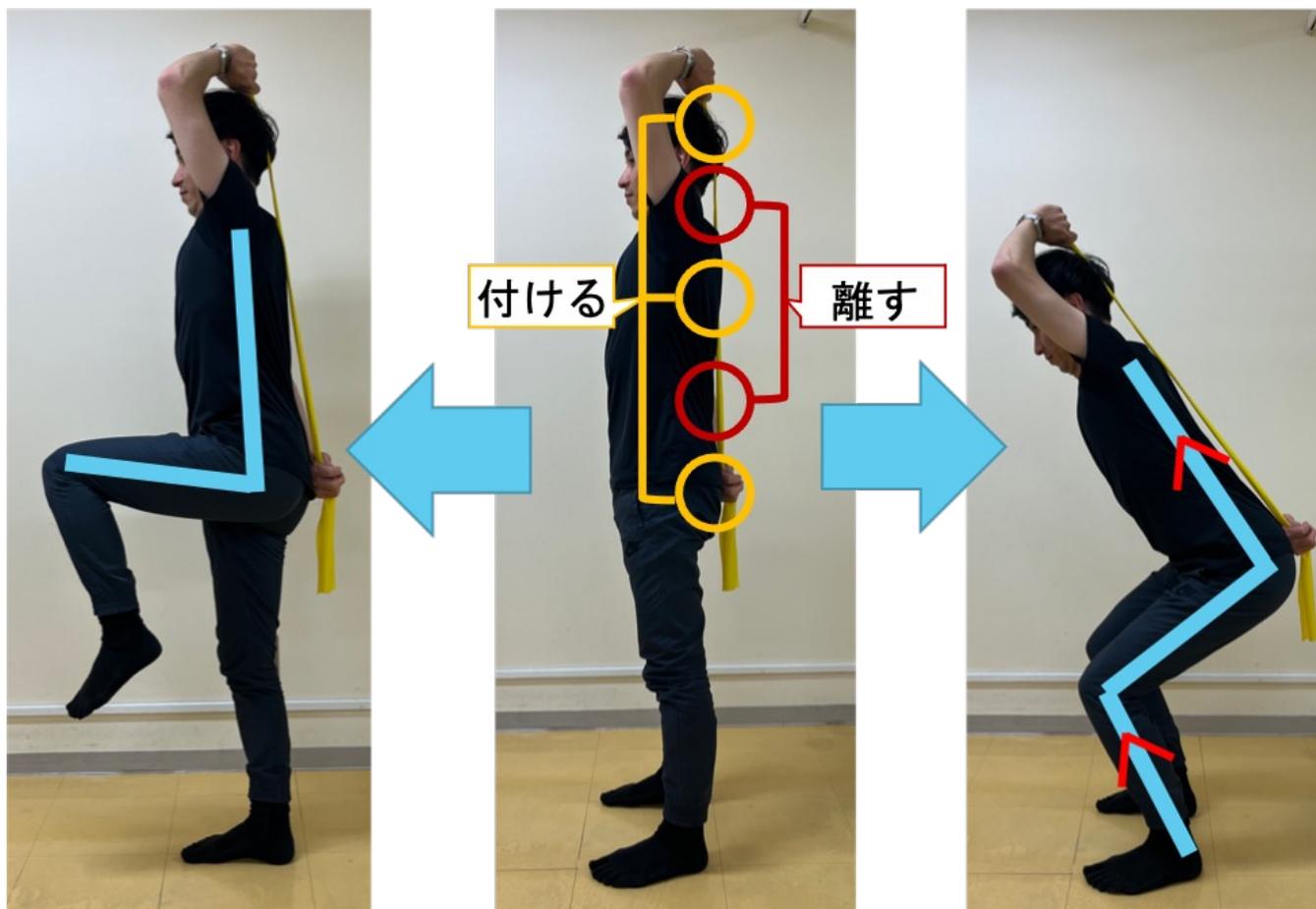
方法	<p>①四つ這いになり、片方の掌（写真では右肘）を頭の後ろに置きます *手は肩の下、膝は股関節の下にくるようにします</p> <p>②腰を曲げずに、胸を回して腕をできる限り挙げていきます</p> <p>③右肘が左肘に届くまで胸を回して戻していきます</p>
効果	胸椎の可動性と腰部の安定性を高めます
注意点	腰が反ったり丸まったりしないようにします 痛くない範囲で行いましょう

## ヘリコプターエクササイズ: 5回 \* 左右ずつ3セット



方法	<p>①足を曲げて床に座り、身体をキツくないところまで後ろに倒します</p> <p>②身体を安定させるために下腹部に力を入れます</p> <p>③手をヘリコプターのプロペラのように左右に開き、首→胸の順番で身体を後ろに回します</p>
効果	胸椎の可動性と腰部の安定性を高めます
注意点	腰が曲がったり反ったりしないようにしましょう

## 忍者エクササイズ



方法	①タオルなどを頭からお尻まで垂らします ②後頭部、背中、お尻はタオルにつけ、首、腰はタオルから離します ③②で作った姿勢を崩さずにスクワットをしたり、足を持ち上げます
効果	体幹を安定させた状態で股関節が使えるようになります
注意点	スクワットは身体とスネの傾きが並行になるようにして、膝が内側に入らないようにしましょう