

背中のための体操

Exercises for Your Back

Most back pain is due to a lack of exercise or an injury. These exercises will help you move better and strengthen the muscles that support your back. Do the exercises slowly. If you have pain while doing these exercises, stop doing the exercises and talk to your doctor or physical therapist.

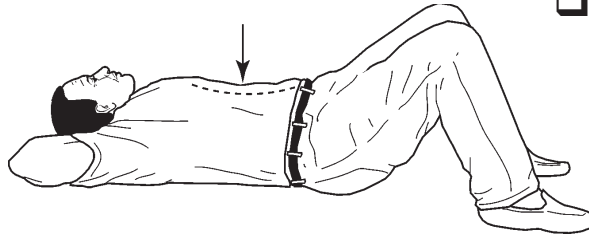
Lie on your back on a firm surface, such as the floor or a mat. **Repeat each exercise** _____ **times.**

背中の痛みの多くは、運動不足やケガが原因です。次のような体操をすると、動きが改善され、背中を支える筋肉が強化されます。体操はゆっくりと行ってください。体操中に痛みを感じた場合は、体操を中止して、医師または理学療法士に相談してください。

床やマットなど固い場所で仰向けで横になります。体操は _____ 回繰り返してください。

□ Pelvic tilt

Tighten your stomach and buttocks. Push your lower back towards the floor. Hold for 10 seconds then relax.

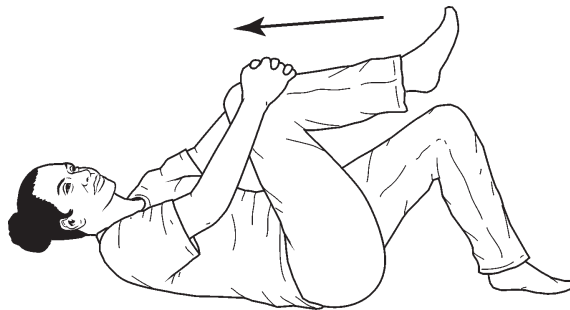


□ 骨盤の上下運動

お腹とおしりを引き締めます。腰のあたりを床に押し付けます。そのままの姿勢で 10 秒間待ち、力を抜きます。

□ Knee to chest

Pull one knee toward your chest until you feel a light stretch in your lower back and buttocks. Hold for 10 seconds then put your foot back down. Repeat this with the other knee.

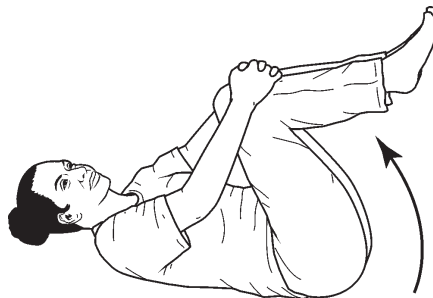


□ 膝を胸につける運動

一方の膝を胸に近づけるように引っ張ります。腰とおしりが少し伸びているように感じるまで引っ張ってください。そのままの姿勢で 10 秒間待ち、足を元に戻します。もう一方の膝で同じ手順を繰り返します。

□ Double knee to chest

Slowly bring both knees to your chest. Hold for 5 seconds and keep your back relaxed and flat on the floor.

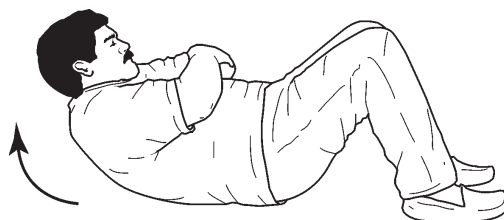


□ 両膝を胸につける運動

両方の膝をゆっくりと胸に近づけます。そのままの姿勢で 5 秒間待ち、背中の力を抜いて床の上で体を伸ばします。

□ Curl up

Bend your knees. Fold your arms across your chest and raise your shoulders until they come off the floor. Then slowly return to the starting position.

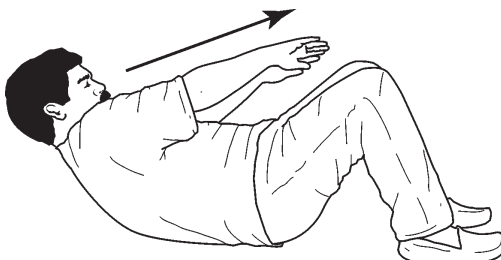


□ 巻き上げ腹筋

膝を曲げます。胸の前で腕を組んで、床から離れるまで肩を持ち上げます。ゆっくりと体をまっすぐに戻します。

□ Diagonal curl up

With your arms held forward, lift your shoulders off the floor. Bring your right shoulder toward your left knee. Return to the floor. Then bring your left shoulder to your right knee.

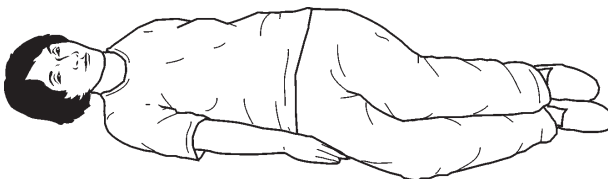


□ 斜め巻き上げ腹筋

両手を前に伸ばし、肩が床から離れるまで体を持ち上げます。右肩を左の膝に近づけます。床に体を戻します。次に左肩を右の膝に近づけます。

□ Hip rolls

With your knees together, roll your hips slowly from side to side. Keep your shoulders on the floor.

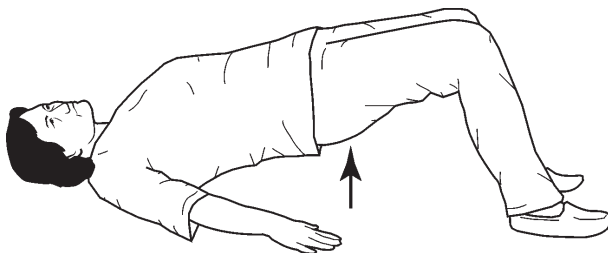


□ 腰をねじる運動

膝をそろえて、おしりをゆっくりと左右にねじります。肩は床から離さないでください。

□ Bridge

Bend your knees and keep your feet flat on the floor. Lift your buttocks slowly up and then slowly return them to the floor.

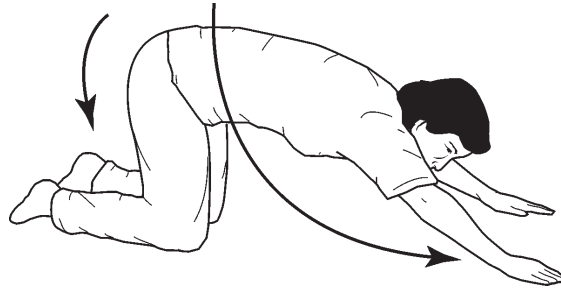


□ ブリッジ

膝を曲げて足を床にぴったりとつけます。おしりをゆっくりと持ち上げ、ゆっくりと床に戻します。

□ Low back stretch

On your hands and knees, push your chest toward the floor, reaching forward as far as you can. Sit back on your feet.

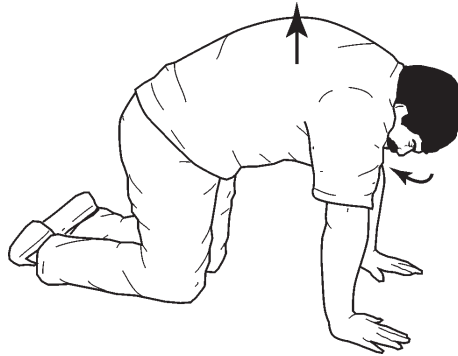


□ 腰のストレッチ

手と膝をついた状態で、胸を床に近づけます。できるところまで近づけてください。座る姿勢に戻ります。

□ Cat stretch

Start on your hands and knees. Tuck your chin in toward your chest and tighten your stomach muscles while arching your back.

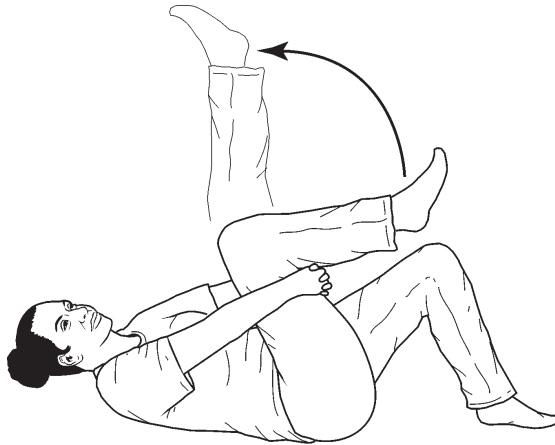


□ ねこ体操

手と膝をついた姿勢をとります。あごを胸に向けてひき、背中を丸め、お腹の筋肉に力を入れます。

□ Hamstring stretch

Lie on your back. Bend your hip and knee to 90 degrees. Then straighten your knee as far as possible. Repeat this exercise with the other leg.

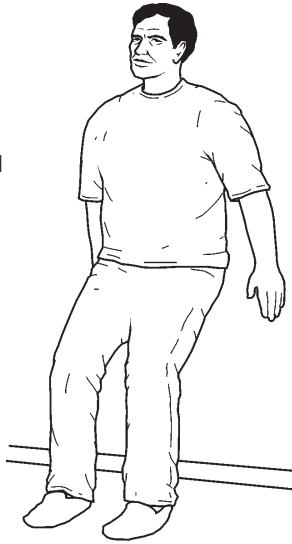


□ ももの裏側のストレッチ

仰向けに横になります。90度まで腰と膝を曲げます。次にできる限り膝をのばします。もう一方の足で同じ運動を繰り返します。

□ Wall slide

Stand with your back against a wall and your feet about 12 inches or 30 centimeters from the wall. Bend your knees as you slowly lower your buttocks while sliding down the wall. Hold for 10 seconds.

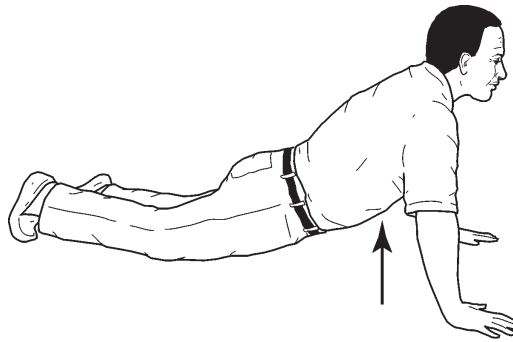


□ 空気椅子

背中を壁につけて立ちます。足は壁から30cm (12 インチ) 離してください。ゆっくりと膝をまげながら、壁にそっておしりをずらしていきます。そのままの姿勢で10秒間待ちます。

□ Press ups

Lie on your stomach. Push up with your arms while keeping your back and stomach muscles relaxed. Keep a slight bend in your elbows.



□ 腕立て伏せ

うつ伏せに横になります。背中とお腹の筋肉をリラックスさせたまま、腕を持ち上げます。ひじは少し曲げたままにしてください。

Aerobic exercises are also needed to have a healthy back. Aerobic exercises such as walking or swimming should be done 3 to 4 times a week for 30 to 45 minutes. Talk to your doctor before beginning any form of exercise.

背中を健康に保つためには、有酸素運動も必要です。ウォーキングや水泳などの有酸素運動は週に3~4回、30分から45分行う必要があります。運動や体操を始める前に、主治医に相談してください。