

〈体操紹介〉 手軽にできる!! 大腰筋体操



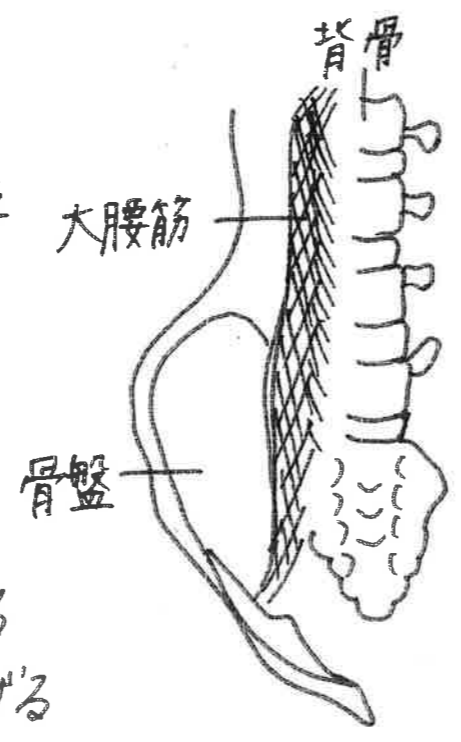
第36号
平成26年夏
一般社団法人
富山県作業療法士会
地域リハビリテーション部

障がいをおもちで
地域で暮らす方々
施設利用者、
ご家族に向けて
リハビリテーションの
情報をわかりやすく
お伝えしていきます

近年体の背骨を支える「大腰筋」が
寝たきり予防として注目されています

大腰筋とは

背骨と左右の太ももを
繋いでいる筋肉

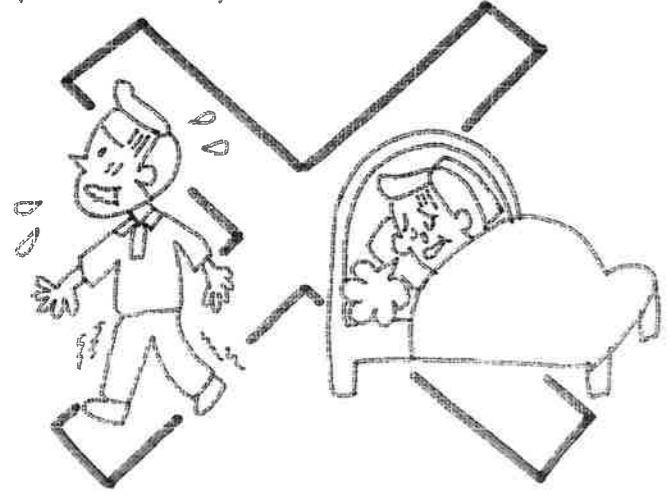


大腰筋のはたらき

- ① 背骨を支えて
お尻の筋肉を引き上げる
- ② 歩く時太ももを引き上げる
- ③ 骨盤の位置を正しく保ち
二足歩行を可能にする

大腰筋が衰えると...

- ・大股で歩けなくなり、歩く速度が低下する
- ・姿勢が悪くなり、下腹部が出る
- ・転びやすくなる



衰えないように
自宅でできる
大腰筋体操を
行いましょう!

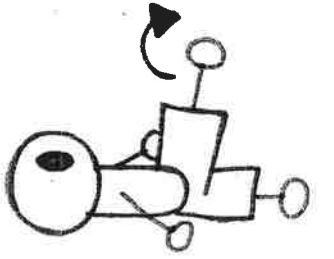


体操のポイント

- ・ゆくりした動作で行いましょう。
- ・少ない回数から始めて、徐々に回数を増やしましょう。
- ・無理のない範囲で行える体操を選びましょう。

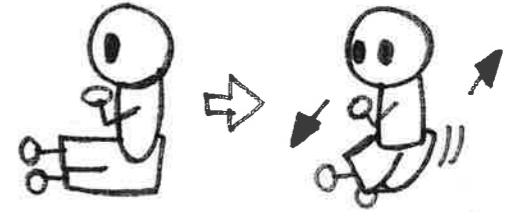
足お絵かき 左右2回

- ① 両膝を立て仰向けになります。(両手は体の横)
 - ② 片足を持ち上げて大きな○を描きます。
 - ③ 反対の足も行います。
- ☆外側からと内側から両方しましょう。
☆慣れてきたら△や自分の名前を描いたりしてみよう。



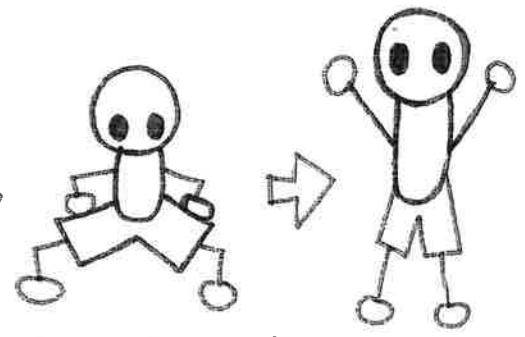
お尻歩き 2回

- ① 足を前に出して座ります。
(背筋を伸ばし手は前でクロス)
 - ② 片側の足とお尻を左右交互に浮かせながら前や後ろに2m進みます。
- ☆お尻を引き上げるイメージです。



しこ踏みから立ち上がり 5回

- ① つま先を外側へ向け、足を大きく開きます。
 - ② 背筋を伸ばしたままゆくりと腰を落とします。
 - ③ 手を下から持ち上げながら立ち上がります。
- ☆動作に慣れるまで、壁に背中をつけて行うと、安全にできます。



分からない事や個別の
工夫点は、お気軽に
作業療法士に
聞いて下さい!!



夏場の運動中は
熱中症を防ぐため
水分補給はこまめに
行いましょう!!