

プログラム5(5) 『腰痛予防・尿漏れお通じ改善体操』

生活目標 足腰の踏ん張りを利かせて、トイレも安心！

目的・効果 普段はなかなか意識して使うことがない筋肉を動かす

所用時間	活用方法	機能制限	運動姿勢	必要物品
5～10分	みんなで 自宅で	腰痛がない時に	座位・立位	椅子

注意点など

1. 運動前の説明

- 腰回りやお腹の深いところにある筋肉を鍛えることで、腰痛予防、尿漏れ、お通じ改善に効果がある。
- 普段の生活の中で行える簡単な体操なので、テレビを見ながら、トイレに行ったついでに等、いつでもどこでも行える。
- (1)～(3)で難易度が上がる。無理なくできるところを、痛みが出ない程度で行う。

2. 「椅子に座って行う体操」

- 10秒ずつ5回行う。
- (1) 初級：背中を背もたれに押し付ける。
- (2) 中級：背もたれに背中をつけ、両膝を曲げて引き上げ、足を床から離す。
- (3) 上級：背もたれから背中を離し、両膝を曲げて引き上げ、足を床から離す。



3. 「腰回し」

- 回す向きを左右交互に 10回ずつ、計 20回くり返す。
- (1) 座って行う：背もたれからは背をはなし、前、横、後ろ、横と体重をかける場所を移動させる。
- (2) 立って行う：肩幅に足を開いて立ち、両手を腰に当ててゆっくり回す。

4. 「前かがみで立ち上がり」

- 10～20回くり返す。
- (1) 椅子から：腕組みをして、体を前に曲げながら立ちあがり、背筋を伸ばす。また体を前に曲げながら、ゆっくりと静かに座る。
- (2) しゃがんで：立った状態から腕組みをして、体を前に曲げながらゆっくりしゃがむ。また体を前に曲げながらゆっくり立ち上がり、背筋を伸ばす。

