

たったの
3秒で

腰痛を やりすごそう！



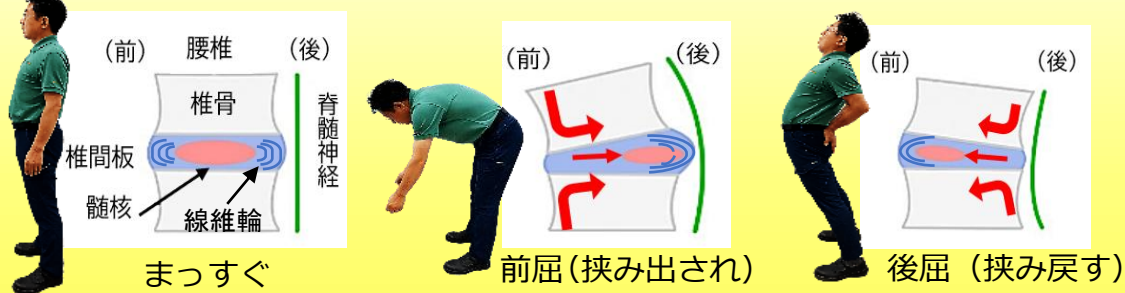
「腰痛予防マニュアル」

これだけ体操® ※

作業中・途中・作業後などに
1日1回だけでも！



腰をしっかり反らして髓核のずれを戻すイメージ



腰痛予防の新常識ポイント

NEW!

① 腰痛になっても、できるだけ動く！

NEW!

② 意識を集中して、パワーポジションで！

③ 腰痛もストレス反応！(脳の機能障害)

ストレス対策して楽観が緩和への近道！



※「これだけ体操®」は、元東京大学医学部附属病院特任教授
松平浩医学博士 (現在 TMBC 院長) が提唱した腰痛の予防体操です。



「みつだらボ HP」

これだけ体操®を作業前に実践する方法に加え、インナーマッスルの強化とハムストリングをしなやかにする方法があります。

インナーマッスル（腹横筋と多裂筋）の強化と、太ももの裏の筋肉（ハムストリング）の柔軟性を高めることは、腰痛および腰椎椎間板ヘルニアの予防として、確実に役立つでしょう。

アームレッグレイズのやり方

腰の安定に役立つインナーマッスルの活性化を目的とした体操です。

- ① よつんばいになり
- ② 足を力まず上げ
- ③ 余裕があったら逆の手も力まず低めに上げる
- ④ 10秒保持



プログラムの目安

左右10秒間ずつ×3回
=1セット。

1日1セットでOK!

※慣れてきたら20秒間まで
延ばしてみよう！
※不安定な方を優先して行う



腰痛ケア.COM
レッグレイズ

美ポジウォーク

アップライトを意識して歩く

肋から上を引き上げ丹田を意識、
肩および背中中の無駄な力は抜けて
いる(アップライトの姿勢)

上から意図で吊られたイメージ

一本の線をちょうど
挟むイメージ

腕は無理に力を入れず、
あとから自然についてくる
イメージ

耳と肩のラインは
一直線

視線は100m先
遠くを意識

たんでん
丹田を意識

あばら
脚は肋から下と
イメージ

ぼし
最後は拇趾から
蹴るイメージ

かかと
踵からつく

つま先はほんの
ちよつとだけ
外向き

“美ポジ® (Bipoji)”とは、身体に優しい最適な姿勢 = Beautiful Body Balance Position を略した言葉です。