



フレあえろ



フレあえろは、フレイル〔加齢に伴い心身の活力（筋力や認知機能など）が低下した状態で、健康と要介護の中間の時期を指す〕の予防・対策についての情報をお届けする情報誌です。

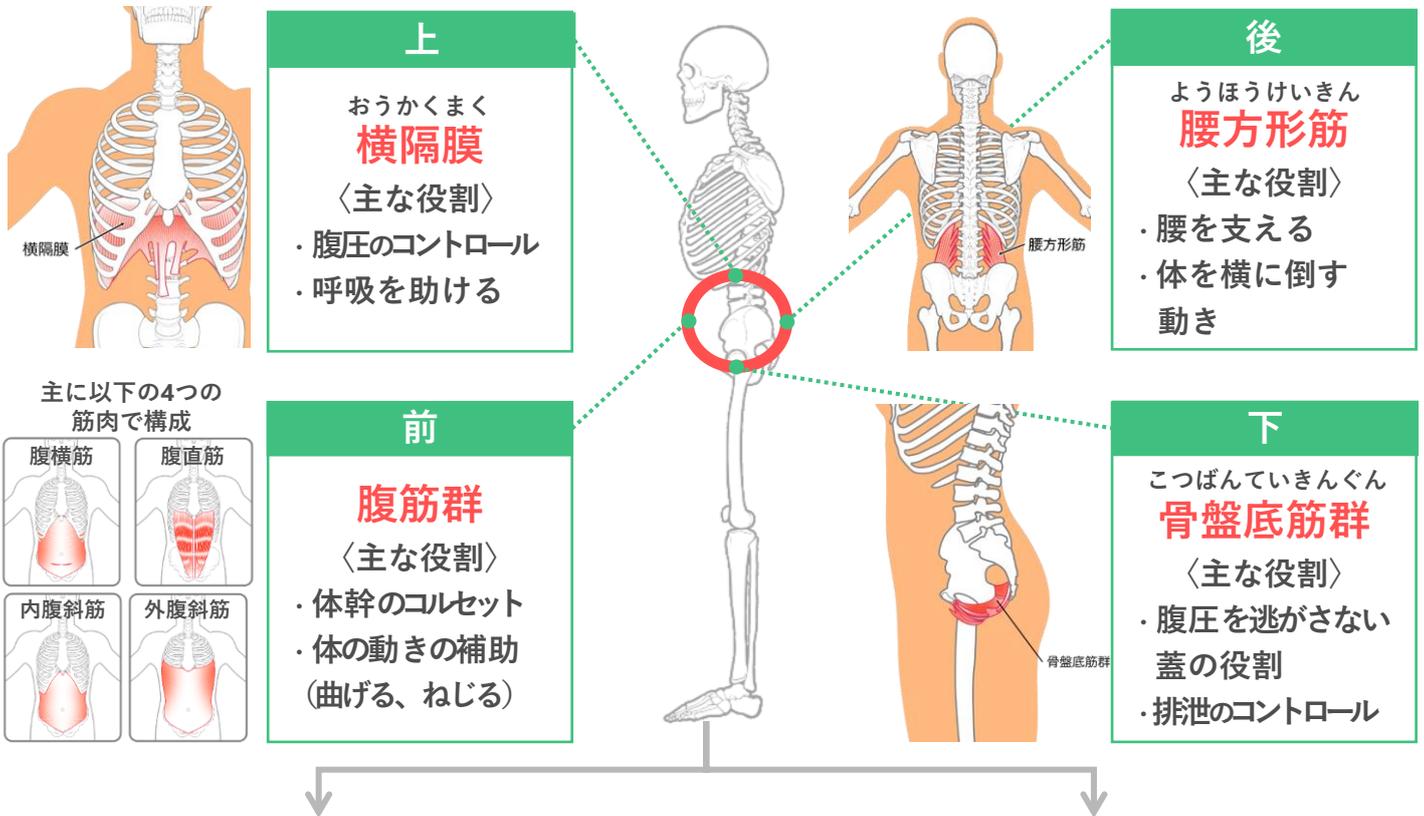
今月のテーマ | お腹の中にボールを作ろう！ - 腰痛予防の秘訣 -

じっとしていても腰が痛い、立ち上がる時辛い。そんな腰痛を予防する運動のポイントは「お腹の力を上手く使う＝ボールを作る」ことです。今月は「ボールを作る」ポイントの解説と運動を掲載します。

お腹にボールを作るとは？

腹圧が腰を守る仕組み

腰への負担を軽減するには「腹腔（ふくくう）」に力を入れることが大事です。腹腔はお腹の中にある大きな空間で、周囲を囲む各筋肉の役割により、適度な圧（腹圧）を保ち、体（姿勢）を安定させています。



〈腹圧が**高い**状態〉

- ボールに適度な空気が入った状態
- 姿勢が安定した状態で動けるため、腰への負担が軽減

〈腹圧が**低い**状態〉

- × ボールの空気が抜けてフニャフニャな状態
- × 姿勢が安定しないことから無理な動きになりやすく、腰への負担が増大

お腹の中にボールを作ろう！ 腰痛予防体操

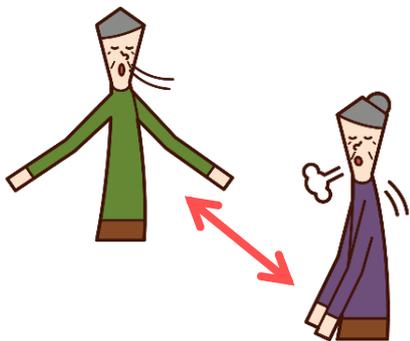
こちらから
解説・動画が
確認できます



※ 他の体操も一緒に収録されています
※ 再生時にはWi-Fi環境をお勧めします

※ 一度に無理して頑張りすぎず、自然に呼吸しながら行いましょう♪

横隔膜を
意識！



▶ 深呼吸

- ① 鼻から4秒程かけて息を吸う
 - ② 吸った時より長め（6～8秒程）に口をすぼめて息を吐く
- ※ お腹をへこませながら、しっかり息を吐ききる

腹筋群
骨盤底筋群
を意識！



かかと

▶ 踵上げ・へそのぞき

- ① へそをのぞき込むように顎を引く
- ② 踵を上げながら腹筋に力を入れる
- ③ ①と②を同時に行い、5秒止める

腰方形筋を
意識！



▶ ペンギン体操

- ① 手の平を上に向けて構える
- ※ 前で組んでも良い
- ② 肩を水平に保ち、1、2、3で片側のお尻を上げ、4で下ろす
- ※ 体が傾かないようにする

腹腔全体
（腹圧）を
意識！



▶ お尻を左右に振っておろす運動

- ① 体の前で指を組み、肘を伸ばす
 - ② 体を前に倒し、お尻を浮かせる
- ※ 視線は手の方向へ、腕も下がらないようにする
- ③ お尻を片側に振っておろす
 - ④ 反対側にも振っておろす
 - ⑤ 真ん中に振っておろす

作成

四日市市役所 高齢福祉課
理学療法士（リハビリ専門職）



発行

四日市市役所 高齢福祉課
地域支援係 ☎ 059-354-8170



健康長寿を応援するフレイル予防・対策の情報誌

フレあえル

公式LINEで毎月配信中！
ともだち登録はこちら



または

LINEアプリで検索
⇒下記IDを入力

@022mtaqp