

膝抱え体操

1. いすと枕を用意。枕に仰向けに頭を乗せ、膝から上をいすに乗せる。
2. この体勢のまま 10 分ほど。血栓予防のため、時々足首を前後に動かす。
3. 10 分ほどたったら、両膝を両手で抱えて腰の筋肉を伸ばす。
4. 1 分ほどたったら、また脚をいすの上に乗せて同じことを 2~3 回繰り返す。

【回数】

- ・ 1 日 2~3 セット (1 セット 2~3 回)

症状が改善したら、この体操は中止して、「腹横筋」と「多裂筋」といったインナーマッスル（深部の筋肉）を鍛える体操へと移行すると、さらに効果的です。

[腰部脊柱管狭窄（さく）症に効果的なストレッチ「膝抱え体操」 | NHK 健康チャンネル](#)