

昆布干し対策にも……

腰痛体操 やってみよう

リハビリ室

理学療法士 澤目 未生

8月中旬、ウニ漁や昆布干し、畑仕事も後半戦をむかえ体のあちこちに痛いところが出てきているのではないのでしょうか？今回は自宅でできる簡単なストレッチを紹介します。

注意!!

※骨粗しょう症の方、腰や股関節の手術を受けたことのある方は控えてください。

※勢いをつけて力いっぱいおこなうのではなく、10~20秒筋肉をゆっくり伸ばすイメージで行います。

★まずはセルフチェック

A 腰を曲げると痛い

→ 体操①、②、④

B 腰をそらすと痛い

→ 体操③、④

①膝の抱え込み運動



仰向きの姿勢で両膝を抱え込む。息を吐きながら体を丸める。お尻・背中が伸びるように。

②足の後面のストレッチ



タオルを足の裏にかけ、膝を伸ばしながらモモの裏、ふくらはぎを伸ばす。

③上体おこし



うつ伏せの姿勢から両手を顔の横に置く。上体を体起こし、お腹の前を伸ばす。

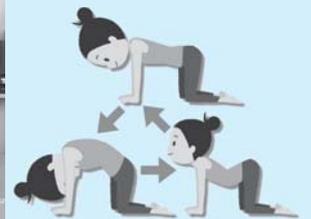
④背骨を動かず (Cat and Cow) エクササイズ



(A) 四つ這いの姿勢



(B) おへそをのぞき込むように背中を丸めこむ。



(C) (A)の姿勢から、おへそ、胸が床に着くようなイメージで腰をそらす。

★(A)→(B)→(A)→(C)の順番で5回繰り返す。