

柔道整復師から学ぶ

百歳時代の健康からだ作り

無理せず
腰痛を軽減しよう

起床時に腰が痛むという方は多いようです。これは腰椎の彎曲わんきょくが強すぎるか、背骨のいちばん下にある仙骨の角度に問題があることが主な原因です。これらの改善には腹筋の強化や、上半身と下半身をつなぐ腸腰筋ちようようきんと太ももの筋肉の一つである大腿直筋だいたいのストレッチが有効です。痛みが薄

動画は
こちらから
ご覧ください



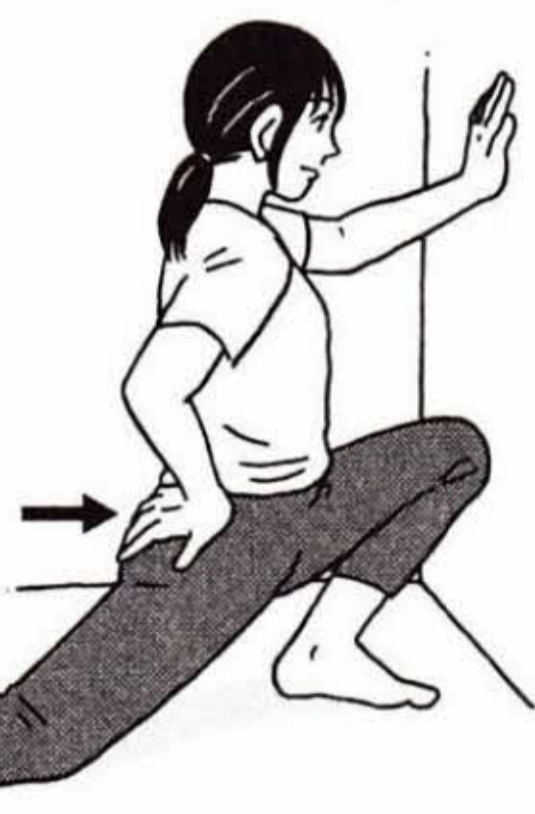
れた時点で、これらの筋肉のストレッチを行いましょう。

腹筋の強化はさまざまな方法がありますが、いきなり高強度のトレーニングは逆効果。かえって痛みが増すこともあります。ここでは無理なく安全にできる腰痛軽減体操をご紹介します。

塩川哲也

腸腰筋と大腿直筋のストレッチ

左手を壁につき、右膝を床についた姿勢で準備。右手をお尻に当て、そのままお尻を前に押し込む。このとき、右足の付け根と右ももの前面が伸びるのを意識する。逆も同じように行う。



*どちらの運動も無理のない範囲で行いましょう。

腹筋強化の運動

横向きに寝て、軽く両膝を曲げる。片脚をおなかの方に曲げながら、腹式呼吸で息を吐き、もとの位置に戻しながら、腹式呼吸で息を吸う。これを3～5回程ゆっくりと行う。逆の脚も同じように行う。



●動画ではほかの運動もご紹介しています。上の二次元コードからご覧ください。