

柔道整復師から学ぶ

百歳時代の健康からだ作り

腰痛予防のストレッチ

腰痛になりやすい人には共通の特徴があります。下肢の筋肉の柔軟性が乏しく、股関節の可動域が小さくなっていることです。それをカバーしようとして腰椎が過剰に頑張るため、腰に負担がかかります。また、骨盤周りの筋肉が硬いことも原因の一つ。腰痛がある人がそうでない人に比べ

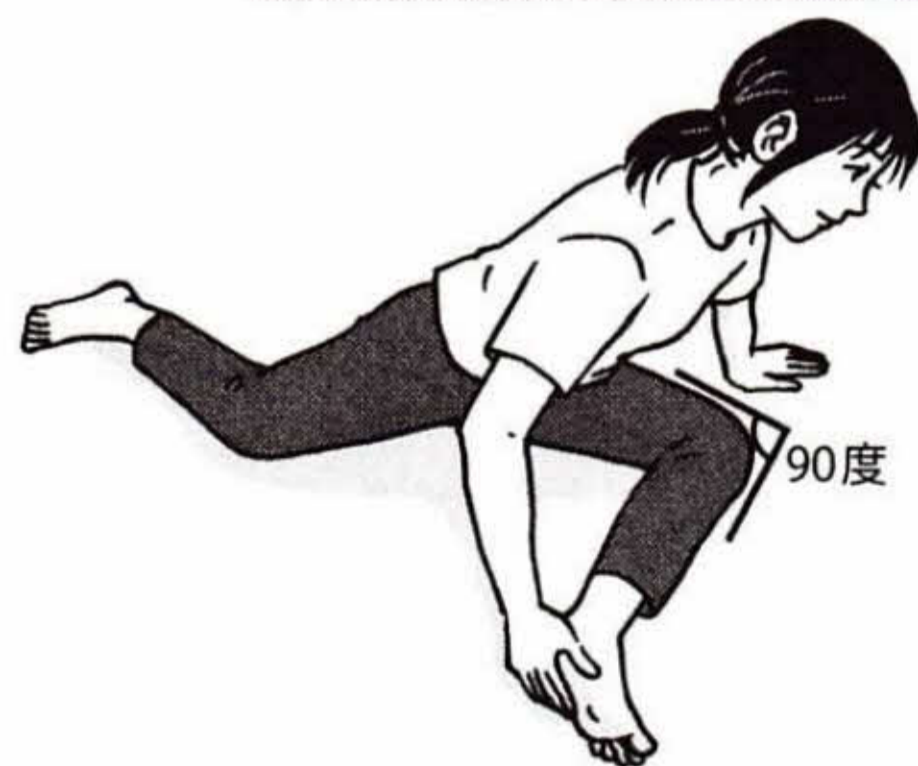
動画はこちらから
ご覧ください



て前かがみの姿勢をとりづら
いのも、下肢の筋肉が硬くて
骨盤が前方に傾きにくくなる
ためです。
予防におすすめなのは太も
もの裏側の筋肉（ハムストリン
グス）と股関節のストレッチ
の併用です。ここでは簡単で
効果的な股関節のストレッチ
を紹介します。

塩川哲也

股関節のストレッチ



②骨盤をできるだけ正面に向けたまま、痛みが出ない程度に上半身を前に倒し、30秒間キープする。

*逆側も同様に無理のない範囲で行いましょう。

①左膝を90度に曲げて外側に倒し、右手で左足のかかとを固定する。左膝は骨盤に対してまっすぐ前を向くようにする。右脚はなるべく後ろに伸ばす。