

痛みの予防・改善エクササイズ～腰～

からだを支える筋肉が衰えると、姿勢の崩れから腰痛や体調不良につながる恐れが増します。使っていない筋肉に刺激を与え、硬くなった筋肉をほぐして血行を促進しましょう。また、腹筋や背筋、腰まわりの筋肉を鍛えることにより体幹が安定し、よい姿勢を保ちやすく、腰部への負担が軽減されます。まずは、腰と背中筋肉を緩め、次にストレッチで伸ばし、最後に足上げ腹筋や体幹と下肢の連動運動をおこない、安全で効果的に腰部の筋力を高めましょう。

骨盤ゆらし



- ① 足を腰幅に開き、両手は身体の横で脱力します
- ② 首から順に背骨を丁寧に動かし、背中を丸めるようにゆっくり前屈します
- ③ 背中にも息を送り込むようにゆったりと呼吸を繰り返しながら、軽く全身をゆらしします
- ④ 今度はゆっくりと上体を起こして元の姿勢に戻り、この動きを2～3回繰り返します

※背骨を1本ずつ緩めるイメージで動かしましょう

体幹伸ばし



- ① 足を開いて体を安定させ、両手を組みます
- ② 鼻から大きく息を吸いながら、腕を頭上へ押し上げます
- ③ 肋骨を広げるイメージで、手足を上下に引っ張り合います
- ④ 吸い切ったら、吐きながら両手を下ろし元の姿勢に戻り、この動きを2～3回繰り返します

※かかとは床にしっかりつけましょう

上体ひねり



- ① 腰幅に足を開いて立ち、肘を肩の高さで曲げ、軽く手を握りげんこつをつくります
- ② 右肘と左膝が近づくように上体をひねります
- ③ 左右交互に10回おこないます

※膝はまっすぐあげ、上体をひねることを意識しましょう