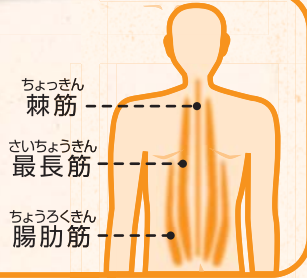


イチ・ニ・サンGO体操!

腰痛ようつうに効果があるストレッチ 其ノ2

- 背中の筋肉を伸ばすストレッチです。
- 右の図の、●部分「せきちゅうきりつきん脊柱起立筋」を伸ばすイメージです。
- 棘筋、最長筋、腸肋筋の3つを合わせて脊柱起立筋といいます。



前
の

イチ・ニ・サンGO体操は?

前は、おなかの筋肉を伸ばすストレッチを紹介しました。前回のコラムは、ホームページでいつでもご覧になれます。スマホからでもOK。是非、ご覧ください。



用意する物

背もたれのあるイス



1 イスに浅く腰掛けます。



2 こつばん骨盤を後方に倒します。



3 背中を猫のように丸め上半身と腕の重みで筋肉を伸ばします。

ゆっくり呼吸をしながら15~20秒以上を目安に

ワンポイントアドバイス

悪い例

悪い例の様に骨盤を前に倒すことで床に手を着けがちですが、しっかり背中を伸ばしましょう。



生活の中で、座る時間が長くなると姿勢を良くしようとして脊柱起立筋に慢性的な緊張が生じます。これが腰痛の原因の一つとされています。

腰痛の主な原因

★お身体の調子に合わせて、無理のない範囲で取り組んでください。

モデル 介護予防担当 木村 信勝