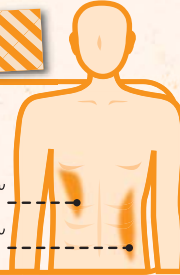


イチ・ニ・サンGO体操!

腰痛ようつうに効果があるストレッチ 其ノ3

- おなか(横腹)の筋肉を伸ばすストレッチです。
- 右の図の、ふくしゃきん部分「腹斜筋」を伸ばすイメージです。

がいふくしゃきん 外腹斜筋
ないふくしゃきん 内腹斜筋



前回の

イチ・ニ・サンGO体操は?

前は、背中の筋肉を伸ばすストレッチを紹介しました。今までのコラムは、ホームページ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。



「腹斜筋」の役割

「腹斜筋」は、2層になっており「外腹斜筋」と「内腹斜筋」に分類されます。息を吐く時、咳をする時、排便の時や姿勢を整える時に必要な筋肉です。また、内臓の位置の安定に関わる非常に重要な筋肉のひとつです。

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 体を少し後方に反らします。



3 体を後ろに捻ります。



※左右同じように行ってください。

ワンポイントアドバイス

左右の「腹斜筋」のバランスが崩れると、身体のバランスがとれず腰痛の原因のひとつになります。「片方だけ痛い!」「ひねった時に痛い!」のは、バランスが崩れているサインです!

★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

生活支援コーディネーター かかわお たくじ 柏尾 拓司
介護予防運動指導員



スッキリ教室って?
脳を刺激する読み、書き、計算、日記の記入等を行います。さらに、脳を刺激する身体の動きを取り入れた体操を行って認知症を予防します。

今後とも地域の要望に合わせて「サテライト型スッキリ教室」の実施に向けて取り組んで参ります。

サテライト型
スッキリ教室