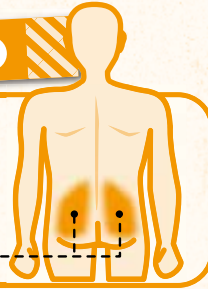


イチ・ニ・サンGO体操!

腰痛ようつうに効果があるストレッチ 其ノ4

- おしりの筋肉を伸ばすストレッチです。
- 右の図の、だいでんきん部分「大臀筋」を伸ばすイメージです。

だいでんきん
大臀筋



前
回
の

イチ・ニ・サンGO体操は?

前回は、お腹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、ホームページでいつでもご覧いただけます。スマホからでもOK。是非、ご覧ください。



「大臀筋」 の役割

大臀筋は臀部(おしり)の表層の筋肉です。大臀筋が支えているのは骨盤です。大臀筋が単独で支えているというよりは、骨盤を囲んでいる筋肉とバランスよく引き合うことで、骨盤を正しい位置、角度に調節しています。

用意する物

背もたれのあるイス



1

イスに腰掛け、両手で片足の膝を抱きかかえます。



①だけでも十分効果があります。無理のないようにストレッチしましょう。

2

抱き抱えた足の踵を反対の足の膝の上にのせます。



3

写真のように膝を反対の肩に近づけます。



大臀筋が弱ると筋肉のバランスが崩れ、身体のゆがみが生じ、腰痛の原因のひとつになります。ストレッチは、15秒を目安に行ってください。

※ 左右同じように行ってください。
※ 仰向けで寝てもできます。

モデル ▶ ふじわら たつなり 介護予防担当 藤原 達成

★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。