

アキレス腱と背中をピン!と伸ばして、腰の痛みのないカラダへ。

監修：中藤 真一 先生（あさひ総合病院 副院長）

普段の生活では背筋やアキレス腱を伸ばすことは意外と少ないものです。そこで気軽にできるストレッチで使わない筋肉を伸ばすことが大切です。今回は、室内でできる下半身の筋力を強化するストレッチを紹介します。

アキレス腱のストレッチ

①



片脚を前に出してひざを曲げ、反対側の脚を後ろに伸ばします。

②



後ろ脚のひざを曲げて、腰をゆっくり下げていきます。後ろ脚のももの前面に張りを感じたら、そこで20秒ほど静止します。

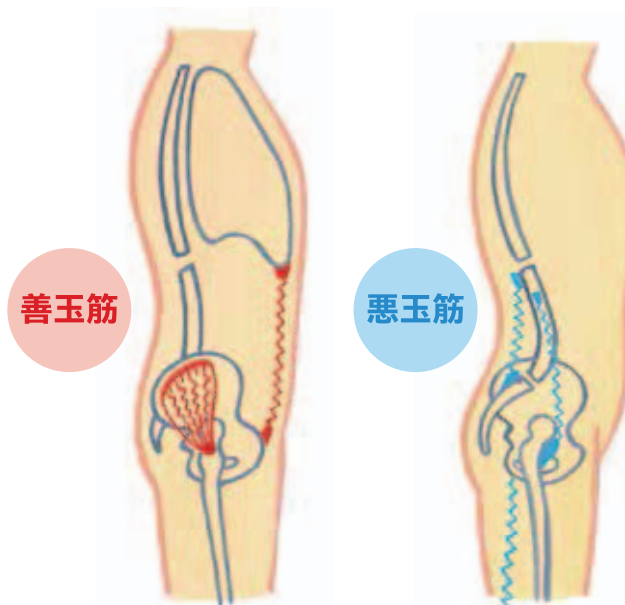
腰を下げる動きのとき、腰は前に倒さないように立てたまま下げてください。でも、あまり無理をしないでゆっくりと。

反対側の脚でも行います。

膝がかかとより前に出ないように注意しましょう。

腰の「善玉筋」と「悪玉筋」

カラダには腰の姿勢をよくする「善玉筋（赤色部分）」と腰の姿勢を悪くする「悪玉筋（青色部分）」があります。善玉筋である腹筋やお尻の筋肉は、普段から鍛えておくことが大切です。一方で、重たいものを持ったり中腰になると悪玉筋である背筋や太ももの裏などの筋肉の負担が増えるため、ストレッチをしてから動かすようにしましょう。



背中まっすぐストレッチ

バスタオルや座布団を使って、かかとからつま先が20～30°の傾斜がつくような足元をつくり、壁を背中にして約60秒間起立します。



※万一、運動によって体に痛みなどの症状があらわれた場合は、医師にご相談ください。