

背中を伸ばして上半身の柔軟性を高め、腰への負担を軽くしましょう。

監修: 前中 孝文 先生 (一般社団法人 大阪臨床整形外科医会 会長 / 医療法人 慈孝会 前中整形外科クリニック 院長)

多くの人が悩んでいる腰の痛みを改善するには、腰まわりや背中を伸ばして、こりかたまった筋肉をほぐすことが大切です。無理に伸ばそうとするのではなく、体の重みを利用してゆっくりとストレッチを行うのがポイントです。

ダンゴムシ体操

1回10秒、1セット2回

腰まわりの筋肉の柔軟性を高めます。

① あお向けになり、ひざを軽く立てます。



② 胎児の姿をイメージしながら、両手でひざをつかんでゆっくりと胸の方へ引き寄せます。頭を少し上げて10秒静止しましょう。両脚を元の位置にゆっくりと戻します。
●朝起きる前、布団の上で行うと良いでしょう。



背中伸ばし体操

1回10秒、1セット2回

背中を伸ばして腰の負担を軽減します。

① 正座をします。



② 両腕を前方へ伸ばしながら、上半身を倒します。

●足のうらは、お尻につけたままなるべく離れないようにしましょう。

③



上半身を床に投げ出すようなイメージで、全身の力を抜きます。
①～③の動作を繰り返します。

転倒やけがを防ぐためにも「柔軟性」が大切

体がやわらかく動きがなめらかになれば、転倒やけが、骨や関節の病気を防ぐことができます。体力の低下を防ぐためには、柔軟性を保つことも重要なのです。年齢とともに関節はかたくなるので、ストレッチを習慣にしましょう。