

## ◆健康へのワンポイント アドバイス◆

### 『寝たまま腰痛予防ストレッチ！』

腰痛のある人のうち、およそ半数の人が慢性化するといわれています。これは、自然と腰をかばい、動きや行動を制限してしまうため、背骨やお尻の筋肉など腰まわりの筋肉が固くなってしまい、腰痛が再発しやすくなるからです。

ストレッチは、固くなった筋肉をゆっくりと伸ばし、ほぐしていくので、腰だけでなく骨盤や股関節などの関節を柔らかくし、腰にかかっていた負担を他の関節にも分散することができるため、腰痛も起こりにくくなるといわれています。

#### ★全身を伸ばす

両手を上に上げ、全身を伸ばします。



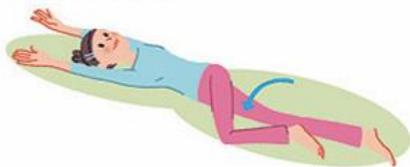
#### ★片ひざを胸にひきつける

片ひざを両手でかかえ、胸の中央にひきつけます。反対側も同じように。



#### ★半身ひねり

両手を広げ、片ひざを曲げて、伸ばしている足の方に倒します。両肩は床につけておきます。反対側も同じように。



#### ★両足を開く

あおむけで、両ひざを軽く曲げて外側に倒し、両足の裏を合わせるようにします。太ももの内側を伸ばす感じで。



#### ～ストレッチのコツ～

- ・リラックスしてゆっくり呼吸をしながら、30秒×3回程度行いましょう
- ・反動はつけないでゆったり痛くない程度で行いましょう
- ・全身バランスよく行いましょう
- ・短時間でも毎日続けましょう
- ・自分にあったストレッチを見つけましょう