『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。

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ングを見つけましょう

★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向に倒します。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。



温泉医科学研究所HPより抜粋

（令和8年10月）