

健康づくりのためにこれだけは行いたい、知っておきたいストレッチ運動シリーズ

腰

BASIC STRECHING

人間は重力に対して姿勢を保持して生活しています。この重力に対して姿勢を保持する筋肉のことを抗重力筋といいます。重力に対して姿勢を保持して活動すればするほど筋肉の疲れは片寄ってたまります。抗重力筋のバランスの乱れは慢性の腰痛、肩こり、脚の疲労などを引き起こします。また、ときには偏頭痛や不眠の原因ともなります。

ベーシック・ストレッチングは抗重力筋の疲労を取り除き心身のバランスの回復を図る最も基本となるストレッチングです。



お尻の筋肉を伸ばすストレッチ体操

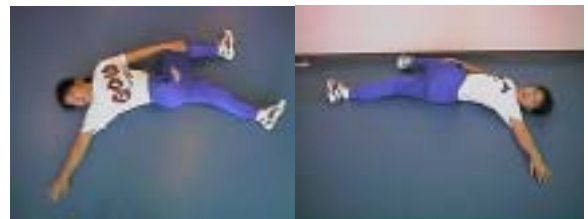
- ・ 仰向けに寝て、ゆっくりと足先、踵、膝、大腿骨の中心がまっすぐになるように気をつけながら片膝を胸に抱き寄せる。
- ・ 呼吸を止めないように気をつけながら、反対の脚の膝を軽く伸ばすように意識しながら姿勢を維持する。
- ・ 反対側の脚も同様に行う。

実施時間 20秒～30秒程度

お尻外側と腰の筋肉を伸ばすストレッチ体操

- ・ 両手を横に広げて仰向けに寝る。
- ・ 右脚(左脚)を持ち上げ軽く膝を曲げて右肩(左肩)が床から離れないように気をつけながらゆっくりと左側(右側)に倒していく。
- ・ 顔を右側(左側)に傾けながら、呼吸を止めないように気をつけ、余裕があれば左手(右手)で膝の外側を上から押さえる。
- ・ 反対側も同様に行う。

実施時間 20秒～30秒



首・胸の筋肉を伸ばすストレッチ体操

- ・ うつぶせに寝て、軽く肘を立てる。
- ・ 腰を強くそらすことのないように注意しながらゆっくり肩を上方に引き上げあごを上げて頭を後ろに倒す。
- ・ 意識を首・胸におき、腰を強くそらさないように意識しながら姿勢を保持する。
- ・ 腰に痛みのある場合は行わない。

実施時間 15秒～20秒程度

