

nagomi 運動メニュー

ワンポイント
レッスン

Y様が効果を実感した運動を紹介!

Y様のご要望(お悩み)>>

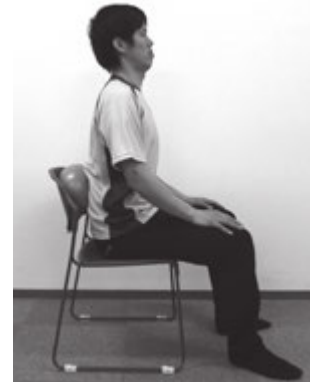


腰の痛みを緩和させ、家事ができるようになりたい!

【腰痛改善に必要なこと】

- ① 筋肉をほぐし、血流促進
⇒腰回りのストレッチ
- ② 筋力強化
⇒腰回りの深部筋を鍛える

① こちヨガ®(腰回りの筋肉を緩める・血流促進動作)



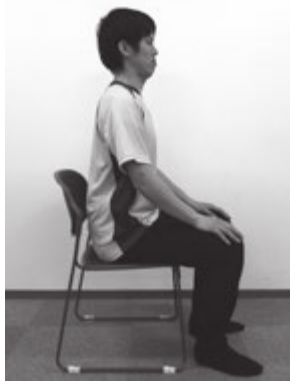
1)仰向けになり、両膝を抱えます
※難しい場合は、両足の裏を床に付けたまま、膝を立てます

2)両手で両膝を抱えて、ゆっくり左右に揺らします
3)その後、両膝を胸に近づけるようにゆっくりと前後に動かします

※仰向けが難しい方は、腰と背もたれの間に柔らかいボールや、丸めたタオルなどを入れて同様に行います

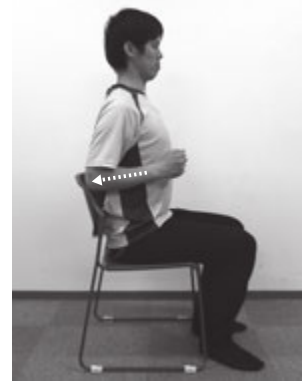
② 体幹強化運動(腰回りの深部筋を強化する動作)

- 1)椅子と背もたれに、掌が1枚入るよう座ります
- 2)肘を90度に曲げ、軽く握りこぶしを作ります
- 3)息を吸って力を抜きます



- 4)息を吐きながら、肘を背もたれに押し付けましょう(5秒間押し続けます)
- 5)息を吸いながら、力を抜きます

この動作を約5回行いましょう



“Y様が改善した理由は…”

Y様のように重い荷物を持って腰を痛め、活動に制限が出てしまう方は多いです。そういった状況の中、自分に合っている運動を見つけ、自宅でもやり続けたことにより腰痛が緩和されたと思います。

腰痛を和らげるために必要なことは、腰回りの筋肉をほぐすこと、血流を促進させること、深部筋を鍛えることが重要です。筋肉をほぐすことは、脊柱を正しい位置に戻し、そして血流が良くなることで組織の修復作用が活発に働きます。また、深部筋を鍛える事により天然のコルセットを作り上げます。そうすることで、腰痛が和らぐことが期待できるでしょう。



nagomi顧問理学療法士
永井美香子