

nagomi 運動メニュー

ワンポイント
レッスン

U様が効果を実感した運動を紹介!

U様のご要望(お悩み) >>



腰のサポーターに頼らず、
姿勢を保てるようになりたい!

【姿勢保持に必要なこと】

- ① 腰の痛みの緩和
⇒腰回りの筋肉をほぐし、
血流促進
- ② 骨盤の安定
⇒骨盤矯正
(後傾しないようにする)

① こちヨガ®(腰回りの筋肉ほぐし/血流促進)



1)両手を腰の脇に置いて、しっかりと背筋を伸ばします。



2)両手を腰の右側に添えて、身体を右にひねります。できる方は、目線を後ろの壁をみるようにしましょう。ゆっくりと正面に身体を戻します。



3)背筋を伸ばしてから、両手を腰の左側に添えて、身体を左にひねります。できる方は、目線を後ろの壁をみるようにしましょう。ゆっくりと正面に身体を戻します。

② 姿勢改善運動(骨盤矯正)



1)クッション・バスタオルを用意します。バスタオルはなくても大丈夫です。



2)クッションを折り、お尻が半分乗っかるように、浅めにクッションへ座ります。
※クッションは、後ろが高くなるようにします。



3)バスタオルを丸めて腰のあたりに入れ、寄り掛かります。
※クッションとバスタオルを使用する事で、骨盤が後傾するのを防ぎ、姿勢を直立に保ちやすくなります。

“U様が改善した理由は…”

U様は、腰の痛みが原因で背中が丸まり立位姿勢の保持が難しくなり、洗濯物を干すなどの今まで行えていた日常生活が困難になりました。このような状況の中、腰の痛みを緩和させる為に腰回りの筋肉をほぐし、血流を促進させたこと、骨盤の後傾を修正し腰への負担を減らしたことが目標達成に至りました。今ではコルセットも不要という事で、腰の可動性が広がり多くの動きがスムーズに行えるようになったと思います。



nagomi顧問理学療法士
永井美香子