

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) >>



姿勢を改善し、家の周りにある段差をスムーズに乗り越えたい!

【段差を乗り越える為に必要なこと】

- ① 姿勢改善
⇒ 脊柱起立筋を鍛える
- ② 姿勢改善
⇒ 縮こまった胸・肩甲骨周りの筋肉をほぐす

① こちヨガ®(脊柱起立筋を鍛える)



1) 背筋を伸ばして、両手を胸の前で合掌します。
※イスに座った状態でも行えます

2) 息を吸って力を抜き、吐きながら両手を押し合います。
3) 息を吸いながら力を抜き、息を吐きながら両手を押し合います。
4) 息を吸いながら力を抜きましょう。

② セルフケア(胸・肩甲骨周りの筋肉をほぐす)



1) イスに浅く座り、肩甲骨と肩甲骨の間に丸めたマット(1.5ℓのペットボトルで代用可能)を挟みます。



2) 両手は力を抜いて下に垂らし、マットに身を任せるイメージで寄り掛かりましょう。



3) 息を吸いながら、ゆっくりと両手の手のひらを外側に広げて胸を開きます。
4) 息を吐きながら、ゆっくりと両手の手のひらを元の位置に戻しましょう。

この動作を10往復行いましょう。

“Y様が改善した理由は…”

Y様のように、腰の屈曲(前かがみ)頻度が多かったり、重い荷物を持つ事により腰の痛みを発症する方は多いです。年末になると腰痛者が増えるのも大掃除が原因となるのがほとんどです。

腰に痛みが出ると腰は曲がり、人体の構造上、足が上がらなくなる、腕が上がらなくなってしまう。この悩みを解消するには筋肉をつけるだけでは、根本の解決には至りません。姿勢改善のアプローチを継続したことが、Y様の悩み解決に至りました!

nagomi顧問理学療法士
永井美香子