



腰痛ストレッチは続けることが基本です。

荷物を持ち上げたときやちょっと腰をひねったときに「あっ、ギックリ腰かな」と思ったことはありませんか。腰痛でお悩みの方も、きっと多いはず。そこで、ご自宅で手軽にできる、腰痛ストレッチをご紹介します。

両膝かかえ

両膝をかかえこみます。収縮していた背中から腰の筋肉を伸ばしていきます。少しずつ胸に引き寄せ、できれば足が胸につくくらいまで。



膝曲げ

太ももの前をストレッチ。上になった方の足をうしろへひっぱります。腰がそり返らないように注意します。



片膝かかえ

お尻と足のつけ根の筋肉を伸ばしていきます。片足を伸ばし、もう一方の足を胸の方に引き寄せるように、片足ずつゆっくりとストレッチします。



腰ひねり

股関節と膝を90度に曲げて、両膝をゆっくりと左右に倒していきます。そのとき肩が床から離れないように。



足のばし

片足を伸ばして座ります。もう一方はやや膝を曲げ、お腹を足にくっつけていくような気持ちで体を前に倒します。おしりから、太ももの裏を伸ばしていくように。



ストレッチのポイント

ゆっくり息をはきながらストレッチします。無理をしないで、少しずつ、できるところまで。それぞれ約20秒程度。



ストレッチは続けていくものです。あせらず、あきらめず、続けていくことがとても大切です。腰痛と上手につきあっていく気持ちで始めましょう。

MEMO

 富士火災海上保険株式会社

担当