

介護・看護の業務に携わっている皆さま向け
月刊「腰痛さよならストレッチ」



青葉台の整体&ヨガサロン
スマイルボディ

「お風呂で簡単に出来るストレッチ」

「痛くない、やり方が簡単、準備が面倒でない」ストレッチでないと、毎日続けられません。
そこで今回は、腰痛に効く **お風呂で簡単に出来るストレッチ** を3つご紹介します。

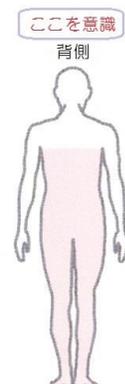
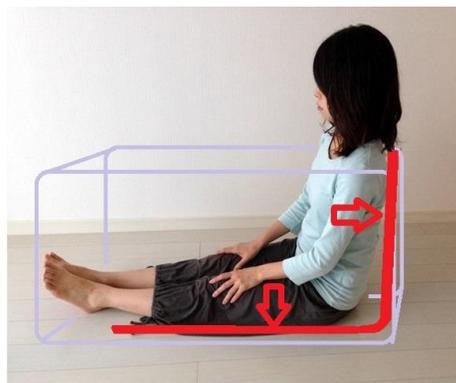
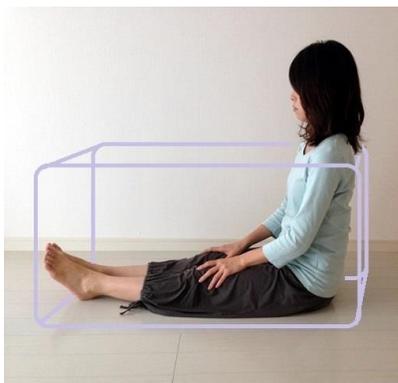
お風呂でのストレッチのメリット

- ① 効果が高まりやすい … 体が温まり筋肉がほぐれるため
- ② 腰への負担が少ない … 浮力と血行で痛みが和らぐため
- ③ 準備がいらない … 湯船に浸かっている時間を活用

注意点

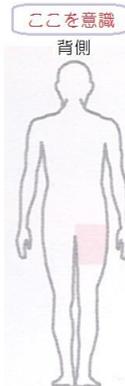
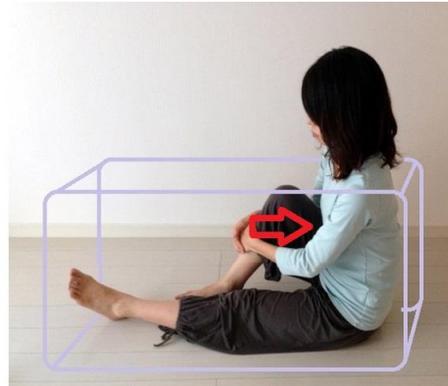
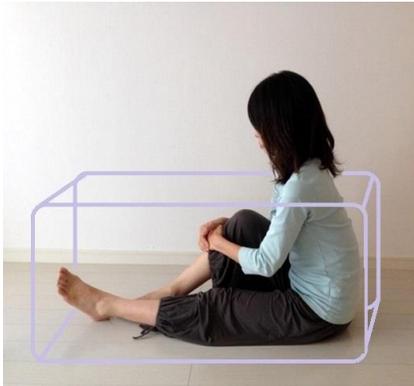
- ① のぼせない程度に
- ② 胸から下の半身浴で
- ③ お湯の温度は低めで

① 直角に座るストレッチ



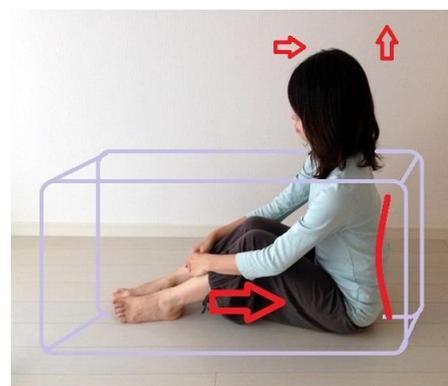
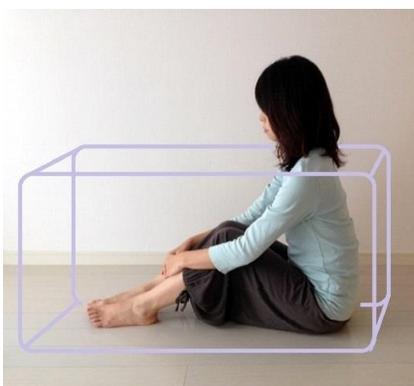
「背中」と「脚裏」を浴槽に20秒間押し付けます。背中と脚裏が伸びることを意識。何日か続けて慣れたら、2~3セットに増やします。

② おしり(大殿筋など)のストレッチ



「片脚を抱え」腰が気持ちよく伸びる所で20秒間維持します。逆の脚も同様に行いこれで1セット。慣れたら2~3セットに増やします。

③ 姿勢矯正のストレッチ



「背中の力を抜いた姿勢」を10秒、「腰の上にくぼみを作り伸び上がる姿勢」にして10秒、これを交互に5~10セット行います。

腰に悪い姿勢とは？

【ワースト3】

1. 背骨のアーチがなくなる姿勢 **前かがみ** など … 直立の5割負担増
2. 脚の筋肉の助けがなくなる姿勢 **座る** など … 直立の5割負担増
3. 腰に負荷をかける **重い人・物を持つ** など … 直立の数割負担増

最も腰に負担がかかる姿勢

介護などで人・物を持ち上げる際

- ・腰を落とさず
- ・腰を折り
- ・体から遠い位置

で行う



介護などで人・物を持ち上げる際は



次号発行は12月下旬です。
バックナンバーはホームページをご覧ください。

青葉台 スマイルボディ