

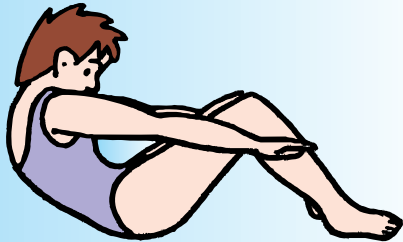
健康ぷらざ

No.179

企画:日本医師会

腹筋を強める体操

膝を曲げ、上半身を徐々に上げて約45°の角度で5秒間くらいとめてから、元に戻し、それを何回か繰り返します(力の弱い方はできる範囲でかまいません)。

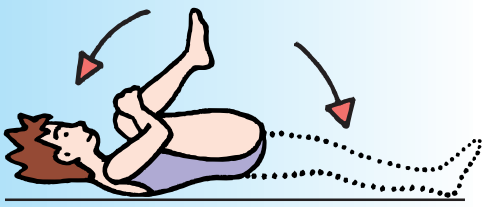


背筋を強める体操

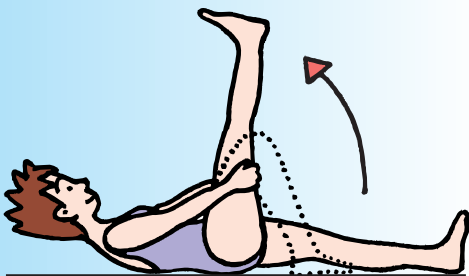
下腹に枕などを敷き、胸が床から離れる程度に上半身を起こします。その時にアゴは引いたままにし、上体はそらし過ぎないように注意してください。5秒間くらいとめてから、元に戻し、それを何回か繰り返します(力の弱い方はできる範囲でかまいません)。



胸まわり・尻の筋肉のストレッチング



ふとももの裏側の筋肉のストレッチング



腰痛が起こったときは安静に
 腰痛のうち最も多いのは腰をかがめたりした瞬間に起こる「ぎっくり腰」です。痛いうちは安静にする必要がありますが、最近では3日以上安静は、筋肉の衰えを招いてむしろ逆効果とも言われています。

腰痛の予防のために
 腰痛は繰り返しやすいので、腰痛を起こしやすい体を改善することが最良の予防策になります。いろいろな腰痛体操に共通しているのは、腹筋と背筋を強化し、腰と下半身の柔軟性を高めることです。さあ、腰痛体操にトライして、腰痛を防ぎましょう。

「魔女の一撃」を予防!

腰痛体操のすすめ



※ドイツではぎっくり腰のことを「魔女の一撃」といいます。

◆待合室等に掲示し、患者さんにおみせください。

指導・埼玉医科大学整形外科 助教授 白土 修