

# りはっぴねす

## ワンポイントアドバイス!

### 腰痛の対処法を知ろう!

最近、ウィルフィットネスでは腰痛体操についての問い合わせが増えてきました。腰痛が起これば、日常生活を大きく妨げます。腰痛の原因を知り、緩和する方法をご紹介します。参考『痛みのストレッチ』

#### 原因

腰痛は、骨盤が前傾していたり、歪みがある人、背中やお尻、もも裏などの筋肉のこわばりがある人に多くみられます。

#### 対処法

背中や腰周りなどの筋肉をゆっくりと動かして、骨盤を正常の位置に戻すよう心掛けましょう。

#### お尻上げ



※ 10 回繰り返す

- ① 仰向けに寝て、両膝を 90 度以上曲げ、両手をお尻の下に置く。
- ② お尻を持ち上げ、手のひらから体が離れたらそのまま 5 秒間保ち、元に戻す。

#### 膝抱え



※ 10 回繰り返す

- ① 仰向けに寝て両膝を曲げ、両手で抱える。
- ② 腰やお尻に突っ張りや痛みを感じたらそこで止めて 5 秒保ち元に戻す。

#### 膝倒し



※ 左右交互に 10 回繰り返す

- ① 仰向けに寝て両膝を曲げ、手を身体の横に置く。
- ② 膝を左に倒し、腰の部分が突っ張るところで止めて 5 秒間保つ。
- ③ 正面に戻り、両膝を右に倒す。

動作はゆっくり行いましょう!!

痛みが緩和しない場合は他の原因が考えられます。その際は、医師に相談してください。

