

今月の体操

18年6号

全国の医師&製薬会社監修の毎日できる体操をご紹介します!



アキレス腱と背中をピン!と伸ばして、腰の痛みのないカラダへ。

監修:中藤 真一 先生 (あさひ総合病院 副院長)

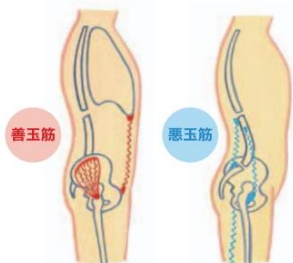
普段の生活では背筋やアキレス腱を伸ばすことは意外と少ないものです。そこで気軽にできるストレッチで使わない筋肉を伸ばすことが大切です。今回は、室内でできる下半身の筋力を強化するストレッチを紹介します。

アキレス腱のストレッチ



腰の「善玉筋」と「悪玉筋」

カラダには腰の姿勢をよくする「善玉筋(赤色部分)」と腰の姿勢を悪くする「悪玉筋(青色部分)」があります。善玉筋である腹筋やお尻の筋肉は、普段から鍛えておくことが大切です。一方で、重たいものを持ちたり中腰になると悪玉筋である背筋や太ももの裏などの筋肉の負担が増えるため、ストレッチをしてから動かすようにしましょう。



背中まっすぐストレッチ

バスタオルや座布団を使って、かかとからつま先が20~30°の傾斜がつくような足元をつくり、壁を背中にして約60秒間起立します。



※万一、運動によって体に痛みなどの症状があらわれた場合は、医師にご相談ください。

皆様の健康をしっかりサポート

まんてん薬局

奈良市神殿町171-5

☎0742-93-9893

2018.06.01

