



まんてん日より

今月の体操

18年7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!



カンタンな腰痛体操で、夏を乗りきる体をつくりましょう。

監修:重信 恵一 先生 (函館中央病院 整形外科 診療部長)

背筋は腹筋とともに腰を前後から支える重要な筋肉です。

ここではつい鍛えることを忘れがちな背筋の手軽な体操を紹介します。

負荷の軽い背中体操



うつぶせになって腰のところに枕か座布団をあてがい、両ひじを曲げて上半身を支え、下半身はまっすぐに伸ばします。

あおむけに寝る背中体操



あおむけに寝て、両腕と両脚を伸ばしたままで、5~10秒間静止します。



ひじから先を床につけたまま、それを支えにして上体を起こし、5~10秒間静止します。

腰の負担が軽い暮らしを考えよう。

- 長時間の立ち仕事では
片足を少し前に出すだけで、腰への負担は軽くなります。
- 椅子に座るとき
やや前かがみで、椅子はひざと股関節が同じか、ひざがやや高くなるように。
- 寝ているとき
ひざを曲げたり横向きになって丸まる姿勢を。



※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



2018.07.01