



みんなで見よう!!

肩こり腰痛体操

ひらの整形外科クリニックの理学療法士3名の方より、「肩こり腰痛体操」を実技を交えて教えていただきました。紙面上、一部割愛させていただきますが、ご紹介させていただきます。

「かわやか」新聞編集部

【腰痛体操】

■へそのぞき体操

(腹筋を鍛えます)

- ① 仰向けに寝て両膝を軽く立てます。(手はお腹の上)
- ② 息を吐きながらへソを見るように、ゆっくりと上半身を起します。(肩甲骨を浮かせる程度) (無理をせず自分の状態にあわせて)
- ③ そのまま5秒(最初は2秒くらいから)状態を保ちます。この時、腹筋を意識しながら行いましょう。
- ④ ゆっくりとおろします。



理学療法士の方々



矢野 哲史さん



高瀬 勇亮さん



松原 司さん



実践しながら教えていただきました

研修会スナップ集



平野 薫先生とご家族



みんなで体操!



受付を手伝ってくれた
岩永 牧子さん



■お尻の上げ下ろし体操
(お尻の筋肉と背筋を鍛えます)

- ① 仰向けに寝て両膝を軽く立てます。(手は横に開いて床につけます)
- ② 息を吐きながら、お尻と背中を持ち上げます。(10センチ程度) (無理をせず自分の状態にあわせて)
- ③ そのまま5秒(最初は

■腰ひねり体操伸ばし体操
(腰・お尻・腹筋のストレッチ)

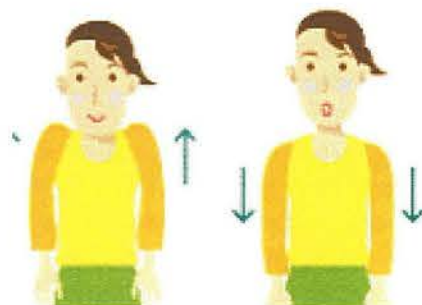
- ① 2秒くらいから)状態を保ちます。この時、お尻の筋肉と背筋を意識しながら行いましょう。
- ④ ゆっくりとおろします。
- 膝かかえ体操
(お尻、背中のストレッチ)
- ① 仰向けに寝て両足を伸ばします。
- ② 片方の足を両手でかかえます。
- ③ 息を吐きながら、膝を胸のあたりまで引き寄せます。(15秒程しっかりと)
- ④ ③の動作を3回程度繰り返します。(無理をせず自分の状態にあわせて)
- ⑤ もう片方の足も行います。

【肩こり体操】

【朝・夜に行う体操】

- ① 肩を上げ下げする。腕はブラリとたらしのまま、両肩をもち上げ、力を抜いてストンと落とす要領で行う。
- ② 肩で円を描くように、肩の前回しと後ろ回しを行う。

- ③ ① 仰向けに寝て、上げる方の足の逆手で膝の外側を持ちます。
- ② 息を吐きながら、添えた手の方向の床に足をたおします。(無理をせず自分の状態にあわせて)
- ③ このまま15秒程度状態を保ちます。左右の足交互に2、3の動作を繰り返します。(3回程度)



- ③ 両腕を上振り上げ、後ろに振り下ろす。できるだけ真上まで上げ、最後もできるだけ後ろへ振り下ろすこと。
- ④ 両腕を大きく横に振り上げ、前に振り下ろす。
- ⑤ 両腕を前に伸ばした位置から水平に腕を開く。少しつづける感じがするまで十分に開くこと。
- ⑥ 腕を大きく前と後ろに交互に回す。

【椅子に座って行う体操】

- ① 右手で左の肩を押さえ、力をいれて左肩を上げ、ストンと落とす。右肩も同様に行う。
- ② 両手の手のひらを合わせ、力をいれて押しつける。指先を曲げて引っかけ、左右に思いきり引っ張る。

備考：朝・夜の体操に加えて行うと、より効果的です。