

品質管理からの ワンポイントアドバイス

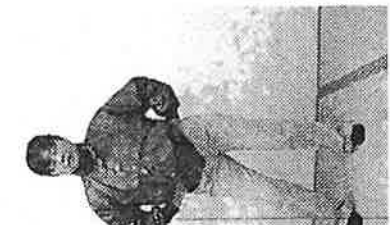
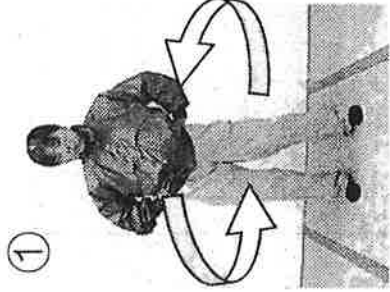


腰痛体操 その②

今回は、腰痛の予防に関する体操をご紹介します。
無理をしないように、実践してみてください。



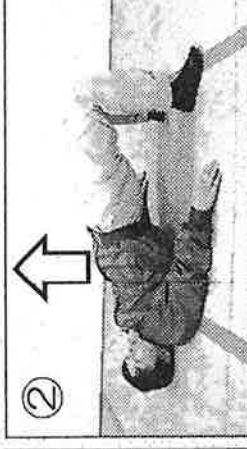
腰回し



①足を肩幅程度に開いて立ちます。②おへそを中心に骨盤を回すようなイメージで下記の順にゆっくりと腰を動かします。

右回し⇒「前→右→後→左」の順 左回し⇒「前→左→後→右」の順

お尻の上げ下ろし体操



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）
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、お尻の筋肉と背筋を意識しながら行いましょう。

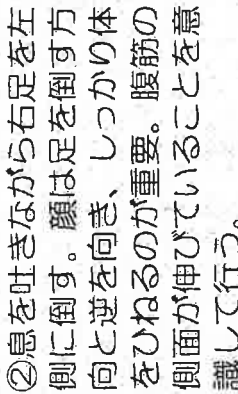
③ゆっくりとおろします。

腰回りの筋肉をほぐすストレッチ

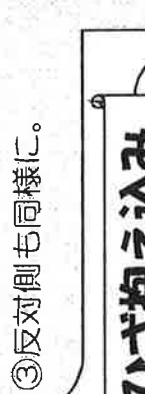
①仰向けに寝て、右足を上げ、ひざを90度に曲げる。両腕は左右に一直線に伸ばして手のひらは床につける。



②息を吐きながら右足を左側に倒す。顔は足を倒す方向と逆を向き、しっかりと体をひねるのが重要。腹筋の側面が伸びていることを意識して行う。



③反対側も同様に。



両ひざ抱え込み



両ひざを抱え込み、できるだけ胸に近づけて10秒保つ。

