

腰痛予防 ～自分の体を知ろう！！～

- ① まずは、自分の体の硬さ(柔軟性)を調べます。立位で体を前に曲げます。定規やペンなどで長さを測っておくとよいでしょう。



結構固めですね・・・
12cmでした。



- ② 仰向けになり、骨盤(お腹)を下に押すように動かします(腰のそりをなくします)わかりにくい方は腰の下に手を入れてその手を押すように動かします。2回程度でもOK。



- ③ もう一度立位で体を曲げてみましょう。



いかがでしたか？

モデルの方は、12cm ⇒ 2.5cmに!!!

体の中心にある腰のちょっとした動きで、体の後ろの筋肉などに影響を与えます。

疲れたときや朝起きたときなどに実践されている方もいらっしゃると思います。

仕事の休憩時間などにもお試しください。

(単位制勉強会等を受けられた方も思い出してやってみてくださいね。)