

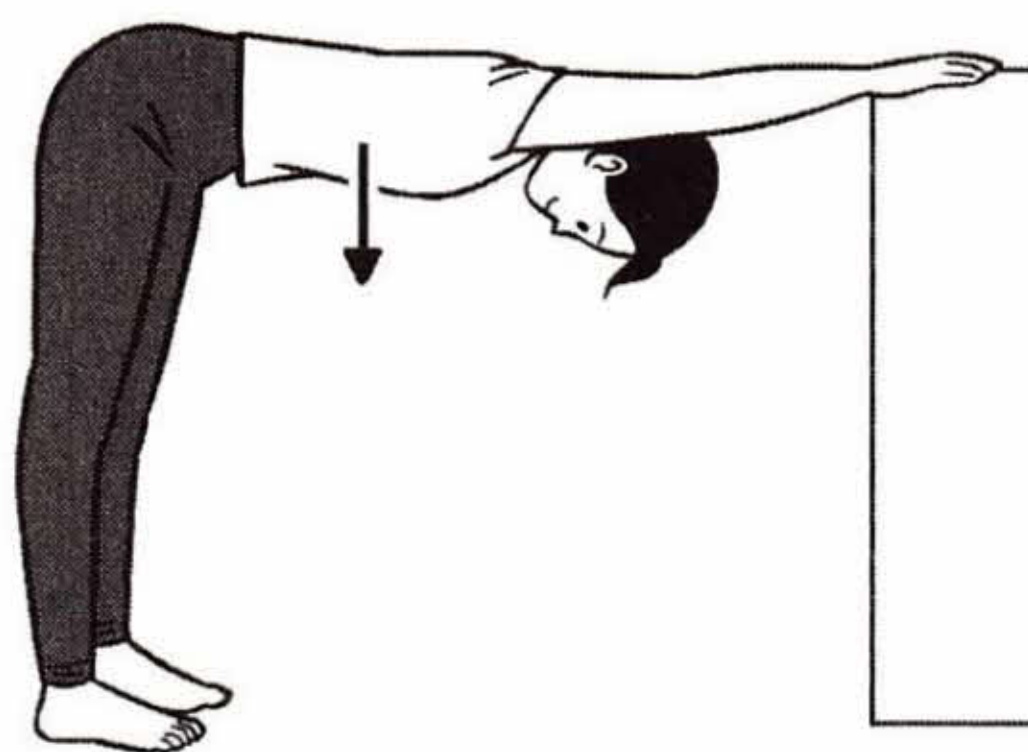
百歳時代の健康からだ作り

体幹をしっかりとほぐす
ストレッチング

体幹の筋肉が凝り固まっていると、転倒などの事故にもつながります。体幹の筋肉「**広背筋**」「**腹直筋**」「**腸腰筋**」「**大殿筋**」のストレッチングを紹介します。い

ながお あつひこ
長尾淳彦

今回は

「腰痛解消のストレッチング」
を紹介します。**広背筋** (背中から腰へとつながる筋肉)

机から離れた位置で足を肩幅に開く。手も肩幅に開いて机に置き、机を押すイメージで上体を前に倒す。

*右側を伸ばしたいときは上体を左に、左側を伸ばしたいときは右にひねる。

動画は
こちらから
ご覧ください**大殿筋**

(お尻の筋肉)

椅子に座って片方の膝の上に反対の足首を置く。そのまま上体を前に倒す。

**腸腰筋**(腰周りの**しんふっきん**深腹筋)

両足を大きく前後に開き片膝を床につく。反対の脚を前に踏み出す。前に出した脚と反対側の腕を上げて上体をひねる。

**腹直筋**

(おなかの前面にある筋肉)



床にうつ伏せになり両手を胸の前につく。両腕を伸ばして上体をできるだけ反らす。

*この連載は令和三年度京都府亀岡市介護予防拠点活動支援事業（フレイル特化型）モデル事業の「関節や筋肉の痛み、動きにくさを感