

柔道整復師から学ぶ

## 百歳時代の健康からだ作り

## 背中と腰の痛みを予防・改善するストレッチング

動画はこちらから  
ご覧ください

今回は、膝を左右に倒すこ

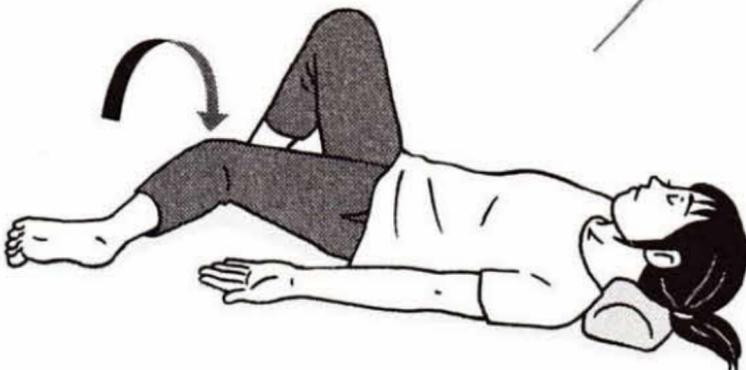
とで、背骨の周囲の筋肉を左右均等に調整する運動を紹介  
します。背中や腰、<sup>だいたい</sup>大腿部、下腿部の筋肉を伸ばすことで背中が伸び、左右の筋肉が均等に整います。血行も改善し、背骨がまっすぐになるので、腰痛や背中  
の痛みを解消すると同

時に、予防にもなります。

左右どちらかが倒しにくい場合、脚の筋肉が硬くなって  
いる証拠ですので、倒しにくい方をしっかりと伸ばすように  
します。また、この運動は腸を刺激し、働きをよくするので便秘の  
解消にも役立ちます。

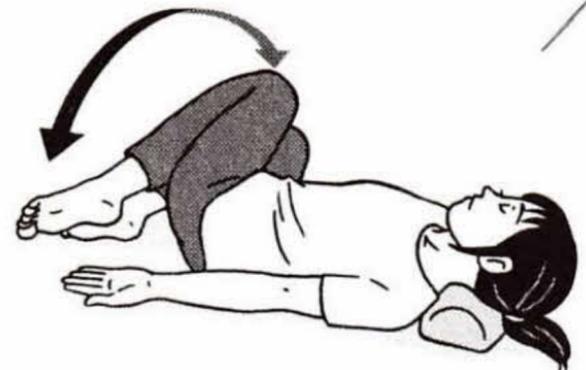
山崎邦生

## 膝を倒す運動②



枕に頭を乗せ、あおむけに寝る。両脚を肩幅より少し広めに開き、肩が床から離れないように左膝を内側に倒す。なるべく膝が床につくように行い、元に戻す。反対側も同様に。左右交互に行う。

## 膝を倒す運動①



枕に頭を乗せ、あおむけに寝る。両膝を立て、両膝をくっつけたまま、肩が床から離れないように左右交互に倒す。なるべく膝が床面につくように行う。

\*①②とも無理をしない程度に20往復行う。