

あるく健康ニュース 9月号

腰に優しい屈み方 股関節からお辞儀する

皆さんこんにちは、今回は腰に関してのお話しです。
皆さんの中にも、過去に腰痛に悩まされた経験があるかもしれません。

そもそも腰を痛めやすい動作の中でも、
1番多い動作は、前屈みになったときです。

物を持ち上げようとして屈んだときや、床に落ちている物を拾おうとした
時などに前屈みになると思います。

ちょっとしたタイミングで、腰に激痛が走ります。
経験したことがある人には、分かると思いますが、本当に動けなくなります。

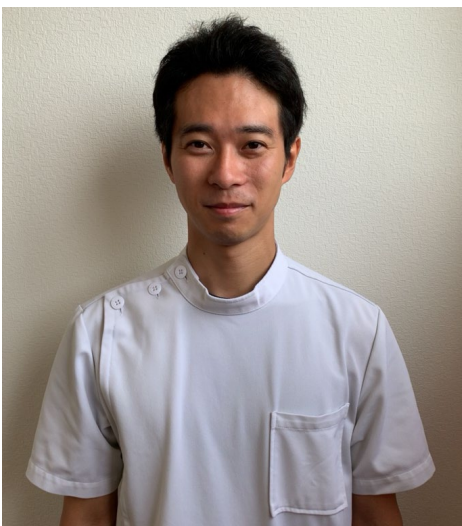
そこで今回は、腰に優しく負担が掛かりにくい屈み方をご紹介します。

大事なポイントは、股関節から身体を曲げるようにして、
丁寧なお辞儀をするようにする事です。

逆に負担の掛かる屈み方は、前屈みになる時に腰を丸めるように
屈んでしまうことです。

この動きは、腰が丸まり腰の骨に負担が掛かってしまいます。

腰に不安がある方は、ぜひ股関節から曲げる丁寧なお辞儀をイメージして、
屈むようにして下さい。



あるく鍼灸治療院 長橋 勇人

ナガハシ ハヤト
鍼灸師・推拿
パーソナルトレーナー

東京都江東区の治療院で10年間修行
目黒の治療院で院長として3年勤務
現在は地域に密着した治療を目指して
訪問での鍼灸治療・推拿療法・
パーソナルトレーニングを行っております。



<https://kuron-aruku-sinkyu.ssl-lolipop.jp>

見附市今町 5-39-39
Kコーポ5 B4

070-4213-9354

sinkyu.nagahashi@gmail.com