

あるく健康ニュース 3月号

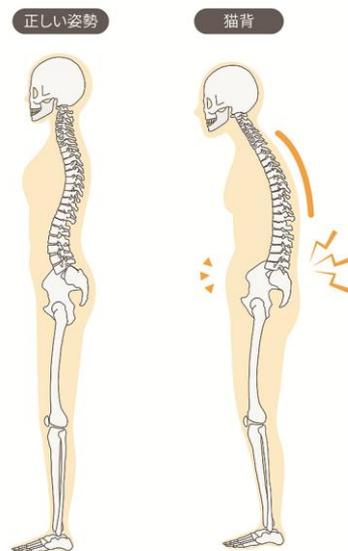
猫背や腰の丸まりを予防する うつ伏せになるだけの「パピーポジション」

皆さん、普段の姿勢はいかがですか。
猫背になっていたり、腰が丸まった姿勢になっていませんか。

腰の背骨は、本来ゆるやかに反ったカーブ（腰の反り）があるのが正常です。

しかし、姿勢が丸くなると上半身の重さをうまく支えられず、腰痛や疲れやすさの原因になります。

そこで今回は、猫背や腰の丸まりの予防・改善に効果的な体操をご紹介します。



それが「パピーポジション」です。

まず、布団やベッドの上でうつ伏せになります。

次に、肘を肩の真下に置き、肘で床を軽く押します。

そのまま、息を吐きながら上半身をゆっくり起こします。

ポイントは、腰だけを反らそうとしないこと。

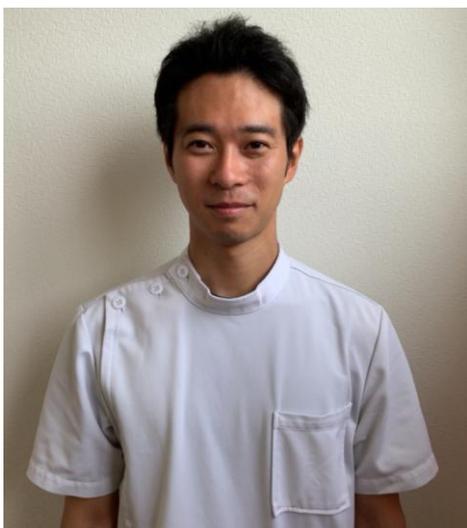
みぞおちから胸を起こすイメージで、背骨全体を伸ばします。

この姿勢を、呼吸を止めずに10～30秒キープ。これを目安に3回ほど繰り返しましょう。

途中で腰や背中に痛みが出る場合は、無理をせず中止してください。

普段うつ伏せになる習慣がない方は、
うつ伏せになるだけでも背骨を伸ばす良い刺激になります。

朝起きたときや、夜寝る前など、毎日の習慣にすると、腰が丸まる予防につながります。
できる範囲で、継続してみてください。



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