

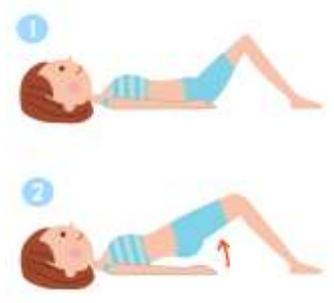


腰痛でお悩みの方へ

リハビリ科 PT

今回は『腰痛はどうしたら良くなるのか！？』についてお伝えしたいと思います。
腰痛を改善するために、種類ごとにおける運動について考えます。

① 前屈腰痛には背筋を鍛える筋力トレーニングがおすすめです。その中でも寝転がって行える運動療法『お尻上げ』です。方法は簡単、あお向けになって膝を曲げ、肩から膝まで一直線になるまで、お尻を持ち上げます。そのまま 20 秒間キープします。寝ながら TV を見る時や、寝起き寝る前に 1 度でも 2 度でも行うと良いですよ。



② のけぞり腰痛には腹筋を鍛える筋力トレーニングがおすすめです。こちらも寝ながらできる運動『レッグレイズ』です。カタカナで難しそうですが、レッグレイズとは、あお向け状態から足を 90 度上げ、止めておく運動です。上げた状態で 20 秒間キープします。余裕がある方は腹式呼吸(息を吐く際にお腹を凹ます)を行いましょう。



運動を行う上での注意点は、運動中に呼吸を止めない事です。
また、運動は身体の調子が悪い時は避け、運動時に痛みが出る場合は中止して下さい。



◎6月13日(日) **全館消毒** 当日は消毒作業のため 1日立ち入り禁止となります。
洗濯物を取りに来られる場合は、前日または翌日にお問い合わせ致します。

6月誕生者

7月行事予定 17日(土)ティーパーティー

(令和3年6月8日発行)