

岡田あやこの健康ストレッチ

05

腰痛で医療機関を訪れると、医師は画像診断に基づき、症状に応じた投薬や注射、さらに手術などの治療を行います。もしも他に健康上の問題が無い場合、「腰痛は動かして治す」ということが科学的に証明されていま

す。そこでお勧めしたいのが日々のストレッチです。今回ご紹介するお尻のストレッチは、長時間の同じ姿勢や運動不足などで緊張したカチカチの“殿筋”を弛め、血流を良くする事で、腰痛の予防や改善に役立ちます。



【お尻ストレッチのポイント】

- ・呼吸は、ゆっくりと自然呼吸で行う。
- ・モモ裏を抱えてキツイ方は、足首を持つとラク。
- ・お尻の伸びを強く感じたい方は、膝を抱えて強度を調節してみてください。

お尻のストレッチの流れ



- ・右足のモモ裏に手を回し、抱えるように、お腹に引き寄せろ。
- ・20～30秒伸ばす。
- ・反対側も同様に行う。



- ・床にあおむけになり、両膝を立ててから左足を右足に掛ける。
- ・数字の「4」の形にする。

「あやこさんが不調をピタリと言いついてくださったのでLessonは感心と感謝でいっぱいです。それに楽しいです！」とうれしいお言葉をいただきました。

トレーニング効果を実感したW辺さんは、泊りがけのドライブ旅行でも「ゆるゆるストレッチ」で使うヨガマット、ウエーブリング、ソフトギムニクボールなどの用具を持参。本当に健康意識が高い、素晴らしい行動変容です。

◆「ゆるゆるストレッチ」な日々のW辺さん(70代主婦)

月2回のパーソナルトレーニングを8年間続けるW辺さんは、整形外科で異常なしでも、肩コリ、腰痛、ひざ痛、股関節痛など、常に満身創痍のカラダの不調を抱えていました。

自宅のテレビを斜めから見たり、足を組む習慣があったため、首や腰、お尻の筋肉の硬さに左右差がありました。また、無意識に肩をすくめ力を入れてしまふ癖もありました。

そこで「お尻のストレッチ」に加え、20分の「ゆるゆるストレッチ」を毎日実践。カラダを揺らし脱力し、道具も活用して背骨や肩甲骨まわりを弛めました。固まった筋肉を伸ばし、弾力あるしなやかな筋肉になると左右の違いも解消。生活習慣と癖の改善を心掛け、痛みや不調を克服してきました。

文
岡田あやこ

text & photo by Ayako Okada

腰痛予防・改善のための「お尻のストレッチ」

劇的に変わる、あなたのカラダ

Profile

フリーのパーソナルトレーナー。日本女子体育大学体育学部卒。姿勢、呼吸改善をベースにした健康ストレッチ・ダイエット指導に11年の実績。健康寿命延伸のための運動指導を大学院ドクターと共同研究。大手企業主催「呼吸筋ストレッチセミナー」、大手高齢者施設「健康体操教室」実施中。呼吸生理学の権威、東京有明医療大学本間生夫学長に師事、呼吸筋ストレッチ体操指導士資格取得。

講談社「現代ビジネス」サイトで、誰でもできるタイプ別「腰痛ストレッチ」動画をわかりやすく、好評解説中。



(youtube)
<https://www.youtube.com/watch?v=mz9Dj6tc19E>



(解説記事)
<https://gendai.ismedia.jp/articles/-/72513>