

～今日の健康情報～ これで解消・肩こり・腰痛

肩こり・腰痛で生活や仕事の質が落ちていませんか。同じ姿勢が続いたり、動く時間が少なくなったりすることが原因の一つです。肩こり・腰痛を解消して、趣味に打ち込んだり、効率よく仕事をしたりしましょう。

姿勢を意識すること、カラダを動かすことから始めよう

● 壁を背にして姿勢をチェック



● 1日の歩数をチェック



目標 8,000～10,000 歩
まずは 6,000 歩、歩行なら
1 時間程度(1,000 歩≒10 分)

背筋を伸ばして、腕を大きく
振って少し速く歩くことから
始めましょう

肩こり・腰痛には、この体操がおすすめ！

● ぐるっと体操

指先を肩につけ、肘で大きく円を描くように
後ろから前に回し、前から後ろに回す



前後それぞれ
5～10 回ずつ



詳しくは下記にて動画掲載中です

● これだけ体操®



- ① 足は肩幅よりやや広めに開き、手首がベルトラインの少し上にくるように両手をあてる
 - ② 息を吐きながら、両手で骨盤を押し出し、3秒キープ。予防は1日1～2回、改善は1日10回から
- ※お尻から太ももにかけて痛みがある場合は中止

ポイント

- ・あごは上げない、胸を開く
- ・骨盤を押し出す
- ・ひざは曲げずに、伸ばしたまま
- ・かかとが、浮くか浮かないかぐらい

監修：東京大学医学部附属病院 22世紀医療センター
運動器疼痛メディカルリサーチ&マネジメント講座長 特任教授 松平 浩

自分の体力・体調にあわせて無理のないように、治療中の方は主治医に相談してください。