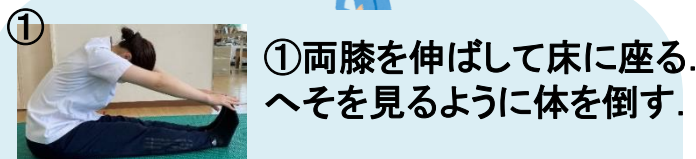




今回は腰痛の予防や改善に効果がある運動を紹介します。気になる運動があれば是非試してみてください。ただし、運動をする際には無理をしないように気を付けましょう。

腰や足のストレッチ、お腹周りの筋力強化運動、散歩などの有酸素運動の3種類の運動が腰痛に有効であることが科学的に証明されています。無理のない範囲からやってみましょう！

ストレッチ



ストレッチのポイントは、20～30秒かけてゆっくりと行うこと。勢いをつけたり、息を止めないように注意です。

有酸素運動



有酸素運動にはウォーキングやランニング、水泳など色々な種類があるので、好きな運動を選んでください。

有酸素運動のポイントは、疲れすぎない範囲で10～20分以上運動すること。運動後に「ちょっと疲れたかな？」と思えるくらい軽めにするのが大切です。



筋力強化運動



②両手を頭の後ろで組んで、胸を張る。 ③両肘を後ろに引きながら、天井を見る。

筋力強化運動のポイントは、ゆっくり運動すること。

目安は10～15回、息を止めないように注意です。

●リハビリテーション科ではミニ講座の依頼を受け付けております。健康体操や腰痛予防など様々なテーマで講話や体験、実技を行うことも可能です。どうぞお気軽にお声掛けください。 TEL:026-255-3100

●今回のようなお話は病院ホームページにまとめて掲載しておりますので、その他の情報についてもご興味があれば確認してみてください。