

辰巳台クリニツク

リハビリ活動報告

2019.8.1 (木)

テーマ: 第10回辰クリ健康教室 身体年齢測定会

「腰痛に悩まない体づくりをしよう」

2019年6月23日（日）に辰巳台クリニック
デイケアセンターで、地域の方々を対象に
「辰クリ健康教室」 身体年齢測定会 腰痛に
悩まない体づくりをしよう」を行いました。
今回も多くの方々に参加して頂きました！
健康教室の内容は、①腰痛についての原因
や、腰の構造について知つて頂く為の「座学」
②腰痛に関連する筋力・柔軟性・バランスを
知る為の「検査測定」③検査結果に対する「結
果報告・運動指導」④「腰痛予防運動」日常生活で腰痛に悩まない為の「動作指導」を行
いました。

順位	男性	女性
第1位	腰痛	肩こり
第2位	肩こり	腰痛
第3位	咳や痰ができる	手足の関節が痛む

健康教室で行った、姿勢改善の運動の中から
ストレッチをご紹介！

【股関節前面のストレッチ】
写真のように、片足を後ろへ置き、足を後方へ引きながら股関節の前面を伸ばします。
回数：10秒×左右3回ずつ

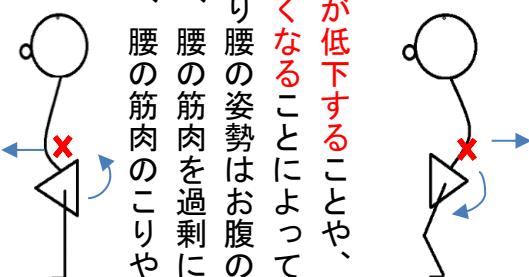


【股関節後面のストレッチ】
つま先を天井に向けて、片足を伸ばします。背筋を伸ばし、体を前へ倒し、股関節の後面を伸ばします。
回数：10秒×左右3回ずつ



【猫背】お腹や腰周りの筋力が低下することや、特に股関節後面の筋肉が硬くなることなどから引き起こされます。猫背の姿勢は腰の骨や関節、筋肉への負荷が一部分にかかり、痛みや腰の変形に繋がってしまいます。

【反り腰】お腹の筋肉が硬くなることや、股関節前面の筋肉が硬くなることによって引き起こされます。反り腰の姿勢はお腹の筋肉が低下している分、腰の筋肉を過剰に働かせて姿勢を保つ為、腰の筋肉のこりやだるさ、痛みに繋がってしまいます。



おわりに

今回、皆様のご要望として多かった「腰痛」に着目し開催させて頂きました。参加して頂いた方からは「以前から時々腰痛があり、今回のセミナーに参加して参考になりました。」などの声を頂きました。

今後も定期的に皆様のご要望に応えられる様、地域活動を開催していくと、と思いますので楽しみにしていてください！

日常生活での注意点 ～座り方～

背中を丸めて座っているとリラック
スしますよね？その反面、腰への負担
を増やしてしまっているかもしれません。
背中を丸めた座り方は、腰の筋肉
が常に伸びた状態となり筋肉への血流
が滞ってしまいます。このような状態
になると、筋肉のこりやだるさ、最後
には痛みへと繋がってしまいます。そ
の為、日常の何気ない姿勢に気を付
ることが大事なんです！