

やちよ健康フェスタ 2007



健康セミナー
『肩こり・腰痛の予防と体操』
講演：東京女子医科大学附属八千代医療センター
病院長：伊藤達雄
体操：東京女子医科大学附属八千代医療センター
リハビリテーション室長：薄 直宏

肩こり篇



1 首前方向のストレッチ



両手を頭の後ろに回し、前方へゆっくりと伸ばします。

運動方向が弧を描くように伸ばすと良いです。



2 首横方向のストレッチ



首を斜め前方に倒します。

3

肩周囲のストレッチ

腕をクロスし
ゆっくり伸ばします。



4

側腹部のストレッチ

腕をかかえて
体を横へらします



5

肩の上げ下げ運動

- ①両肩を耳に近づけるよします。
(肩をすくめる動作)
- ②力をぬいてリラックスします。

*①②を繰り返して行います。



6 背中をさする運動 背骨に沿って両手をゆっくける

できる範囲まで大丈夫



7

肩を大きく回す運動

手と肘をつけて上に上げる

横に大きく開く

ゆっくりと肘から下に下ろす



やちよ健康フェスタ 2007



健康セミナー
『肩こり・腰痛の予防と体操』
講演：東京女子医科大学附属八千代医療センター
病院長：伊藤達雄
体操：東京女子医科大学附属八千代医療センター
リハビリテーション室長：薄 直宏

腰痛篇



肩こりの体操はいかがでしたか？
さあ、今度は腰痛の体操をいっしょにやってみましょう。



1 まずは股関節のストレッチ



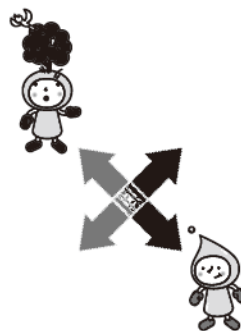
膝を抱えて、胸に近づけます

2

ももの裏側のストレッチ

浅く腰掛け、膝を伸ばします。

つま先を立てたまま
お辞儀をして伸ばします。



3 腰のストレッチ

腰をひねり
出来るだけ後ろを見ます。



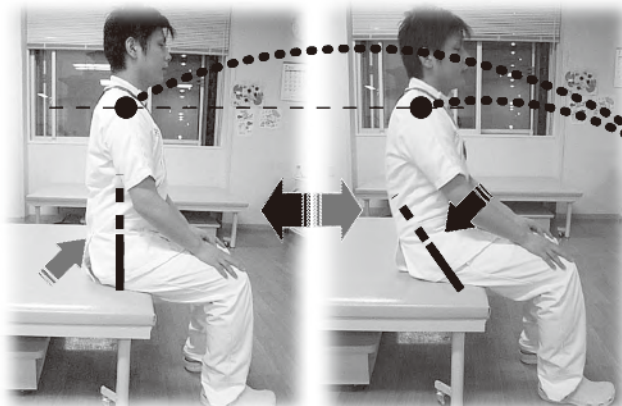
お尻から腰をストレッチします。



4 骨盤の前後運動

上半身は動かさないようにする

起こす・倒すを繰り返します



骨盤を起こす

骨盤を倒す



5 骨盤の前後運動
片方のお尻を横に上げることを
繰り返します。



イメージとしては、前後方向に
お尻を上げ下げしながら移動す
るようなイメージ。

➡ 以上です。
お疲れさまでした。