

## ストレッチの原則

1. リラックスした状態で行う。
2. 反動をつけない。
3. 目的とする筋肉を意識する。
4. 呼吸を止めない。
5. 心地よいくらいに伸ばす。
6. 筋・関節が温まった状態で行う。

チャレンジ!!  
ストレッチ!!  
時間を見つけて  
こまめに行って  
下さいね!!



その他、ご質問がございましたら当会事務局までお問い合わせください。また、当会ホームページにも多くの情報を掲載しております。



OJTA

検索

<http://www.osaka-jyusei.or.jp/>

## 身近なストレッチ

生まれて今日まで、一度もストレッチをしたことがない人はいません。何故なら、寝起きにあくびをして、大きく伸びをすることもストレッチになるからです。ストレッチは、スポーツ・医療の現場等で目的は違えどもあらゆるシーンで活用されています。



## OJTA

OJTAとは大阪府柔道整復師会を英語で表記した際の頭文字からOJTAとなっています。

Osaka Judo Therapist Association

柔道整復術は2002年に「柔道セラピー」として世界保健機関(通称WHO)で「伝統医療」として紹介されています。



公益社団法人 大阪府柔道整復師会

〒550-0004 大阪市西区靱本町3丁目10番3号

☎ (06) 6444-4151 (代表)

OJTA

## ストレッチ まるわかり

腰まわりの  
効果的なストレッチを  
紹介します。



公益社団法人 大阪府柔道整復師会



# ストレッチと簡単エクササイズ

## 腰のストレッチ



### ① お尻～腰全体

上向きに寝て膝を抱え、丸くなりましょう。余裕があれば首を上げておへそを見ましょう。

※膝が痛いときは、写真のように膝の裏を持ちましょう。



### ② 太ももの裏側

上向きに寝て、右脚を上げて両手で膝の裏を持ち、膝を胸の方に引き寄せて太ももの裏側を伸ばしましょう。反対側の膝は曲げておきます。

★反対側も同じように伸ばしましょう。



★反対側も同じように伸ばしましょう。

### ③ お尻

右膝を曲げ右手は膝の外側、左手は足首を持ち脚を胸に引き寄せます。お尻の筋肉は、伸ばしにくいところなのでじっくりと伸ばしましょう。

呼吸を止めないでね!



大阪府柔道整復師会  
キャラクター 整子

### ④ 脇腹

右足を左膝に掛けて、そのまま右に倒していきます。この時、左肩は少し浮かせて、脇腹を伸ばし切ったところで床に押し付けましょう。

★反対側も同じように伸ばしましょう。



ストレッチは、力を入れて急に伸ばすと逆効果です。呼吸を止めないでゆっくり10～20秒間伸ばしましょう。痛みを感じたらそれ以上伸ばさないようにします。気持ちよく伸ばすのが基本です。

## 腰のエクササイズ

腰痛予防にいちばん効果があるのは「腹筋」のエクササイズです。

腹筋と聞くと、どうしても「しんどい」「つらい」イメージがありますが、今回は強度を下げて長く続けられる腹筋のエクササイズをご紹介します。



### ①

上向きに寝て膝を立ててお尻を持ち上げ、身体が一直線になるように、10～20秒間止めましょう。

(この時、小さなボールかクッションがあれば両膝に挟みます。)



### ②

股関節と膝関節を90度に曲げ、両手を身体の横で少し床から浮かせます。

その状態から首を上げておへそを10～20秒間見ましょう。

(両肩を浮かせるとより効果的です。)



このエクササイズは、腰にあまり負担を掛けないので、3～4セット、チャレンジしてみてください。