

# 院長の「ためになる」話 Vol.1.6

こんにちは、羽田野です。今回は一番簡単な腰痛予防法をお話します。

ご自身では自覚はあまりないのですが、腰痛・ぎっくり腰の方の脚やお尻をちょっと押してみると・・・ちよ～痛がります。これはただ単に脚とお尻の筋肉が硬くなると、腰が痛くなるからなんです。これを逆手にとって、脚とお尻の筋肉をほぐしてあげれば腰痛を予防することが出来ます。

## 名付けて、「テニスボールストレッチ」！！

- 1、まず仰向けになって膝を曲げます。
- 2、お尻の下にテニスボールを置きます。
- 3、そしてテニスボールに向かって脚を倒しお尻を押し付けます。
- 4、(いてええええええ～～～～～～ (@\_@;))
- 5、これでお尻の痛い部分をグリグリぐ～♪
- 6、これを30秒3セット行います。

※写真はボールの代わりに手を使っています。皆さんは手をはさまないで下さいね。



これを毎日お風呂上りにやってみてください。

決して腰にボールを置かないでくださいね。(逆効果です)

皆さん、これをマスターしてはしもと接骨院から卒業して行って下さい(T\_T)/~~~~

はしもと  
接骨院  
通信



NO.6



院内の混雑状況を確認できます⇒

<http://www.hashimotosekkotuin.com/>

## ～今月のお知らせ～

※携帯 HP 更新中！！混雑情報のほかにもスタッフの日記もご覧ください。

一度アクセスしてみてくださいね。

(QRコードは上にあります↑↑)

※紹介カードは受付にあります。

ご自由にお持ち下さい。

※相模経済新聞でコラム連載決定！！

通信と合わせてご覧下さい。