

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よつと押してみると・・・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～～～～～～ (@_@;))
- 5、これでお尻の痛い部分をグリグリく～’)
- 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)/~~~~