

パートナー ストレッチ

腰痛予防

背中から腰を伸ばす。実施する人は、反動をつけずに、腰を両手で下方にゆっくり押しましょう。受ける人は、息を止めずに、痛みを我慢しないようにしましょう。1回、3～5秒間×1セットを5～10回、様子を見ながら、行って下さい。

パートナーの手で、力を入れずに、リラックスしながら、体を柔らかくする手段の一つです。

<注意>腰痛や怪我をしている時は、行わないで下さい。また、食後30分以内や体調不良の際も、行わないで下さい。



臀部や腰を、伸ばす。

実施する人は、受ける人の両膝を、胸の方へ、ゆっくり押します。

受ける人の表情を、見ながら、ゆっくり行いましょう。1回、3～5秒間×1セットを5～10回、様子を見ながら、行って下さい。

実施する際の要領や注意点は、上記と同じですが、高血圧や心疾患のある方や妊婦さんは、主治医やリハビリスタッフに、ご相談下さい。

身近な人と、コミュニケーションを、とりながら行っては、どうでしょうか？



内山病院、リハビリテーション科