

腰みがき

毎日の歯みがきと同じように、腰の手入れ（姿勢と運動）を生活の中に習慣づければ、腰痛を予防できます。これが腰みがきです。さっそく今日から腰みがきを始めましょう。

腰みがき 10 か条

1. 背筋を伸ばす
2. おなかに力を入れる（立ち姿勢）
3. お尻をすぼめる（立ち姿勢）
4. 膝を軽く曲げる（立ち姿勢）
5. 椅子には深く腰掛け、机に近づく
6. 膝を曲げて寝る
7. うつ伏せで寝ない
8. 膝を曲げて荷物を持ち上げる
9. 急に体を捻らない
10. 毎日欠かさず運動を行う

姿勢

悪い姿勢を長時間続けると、腰痛になる可能性が高くなります。
日ごろより姿勢に気をつけ、腰の骨のカーブを正しく保ちましょう。

運動

腹筋や背筋が弱くなると背骨に負担がかかり、腰痛を起こしやすくなります。
日ごろから、背骨の周りの筋肉をバランスよく鍛えましょう。