

1 両手を組み伸びをする

5秒



両手を頭上に組み、腕や背中、腰、足など全身の筋肉をストレッチするように伸びをし、5秒キープ。



2 腰を少し丸めて5秒脱力する

5秒

背伸びの状態をやめたあと、腰を少し丸めた状態で5秒脱力する。



腰椎の除圧体操②

寝て行う除圧体操

脊柱管狭窄症の改善には神経の圧迫を取り除くことが重要です。寝て行う除圧体操で姿勢を正し、硬直した筋肉や関節をほぐしましょう。神経の緊張を解いたり血流を促すこともでき、脊柱管や椎間孔を広げる、脳脊髄液の循環を促す、心身をリラックスさせるなど、さまざまなことが期待できます。寝て行うので、高齢者は転倒の危険がなく、安全にできます。

準備体操

首が痛む・しびれる場合

首を手で軽く押さえて反対の手を前後左右に動かす。
※強く押さないこと！

僧帽筋が動くのを確認しながら押す

前後左右に動かす



僧帽筋



足が痛む・しびれる場合

手前の手は足のつけ根、奥の手は坐骨に手を軽く置いて、軽くひざ・股関節を曲げ伸ばしする。

坐骨に手を置く

軽く曲げ伸ばしする



大転子（足のつけ根）に手を置く

