



腰痛の改善・予防へ

正しい座り方 & 簡単ストレッチ

2017年

5月11日(木)放送

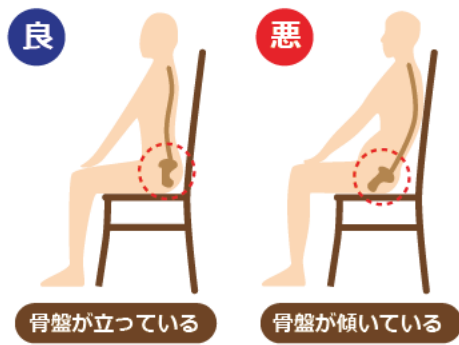


東海テレビ (1CH) 『スイッチ』

あいちせぼね病院院長 伊藤全哉医師がスタジオ生出演した際に行った、腰痛の改善・予防のための正しい座り方&ストレッチです。是非おためしください。



正しい座り方

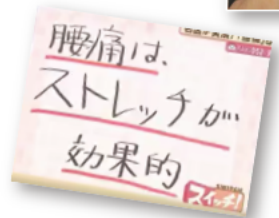


動画はこちら→ [YouTube](#) 伊藤全哉 検索

- 椅子に深く腰掛け、せぼねのS字をキープする
*タオルを丸めて腰に入れるとわかりやすい
- 椅子にもたれかかると骨盤が傾いて腰痛の原因になる
- 天井から頭を糸でつるされている感じで座るといい



簡単ストレッチ



まずは2週間続けてみましょう

- 足を軽く広げ両足首をつかむ
- 腰ではなく背中を丸めるイメージで
- 5秒キープ!
- 腕を組み、背中を伸ばす
- 首はあまり反らさない!
- 5秒キープ!

