

Vol.98

院長 関の

Face to Face

2016年 8月 1日発行



お尻の筋肉はなかなか鍛えにくい筋肉ですので、日常生活で意識していくことが大切です。まずは、お皿洗いななど立ち仕事の時に内腿に力を入れ、お尻の穴をきゅつとすぼめ、下腹に力を入れてみましょう。歯磨きの時は、上の歯下の歯で片足ずつ直角にあげる片足立ち運動をします。階段はできれば1段抜かしで登り、歩く時は歩幅を大きく取りお尻に力を入れてみましょう。

お尻が痛い！？(2)

う。朝起きたら仰向けで膝を立て、腹部に力を入れてゆっくりお尻を持ち上げます。腰が反りすぎないように気をつけましょう。うつ伏せになり膝を付き、片足ずつ膝を伸ばして後方にあげます。身体が揺れないように気をつけましょう。横向きになり、肘を付き、頭を支えて上側の脚をゆっくり真上に引き上げ停止します。逆も行います。毎日続け



ば必ず効果が出ます。そしてもつとも効果があると言われているのが「四股踏み」です。足を肩幅ほど平き、つま先を外に 背筋を伸ばす 足首、膝、股関節の角度が直角になるようにお尻を垂直に降ろす 右の足首、膝、股関節が一直線になるように、右へ重心を移し、左足をあげ2秒キープ 反対側も同じように行う

力士もこの四股をどれだけやったかが大きく勝敗を分けるとか。四股踏みで臀部の筋肉を鍛え、股関節を柔軟にしていつまでも健脚でいることが元気の秘訣です。

関 修一(せきしゅういち)

健育会 東銀座整骨院・整体院・

鍼灸院 院長

代替医療の総合治療院としての確立を目指す。タイトルの face to face は、患者さん自身と向き合って患者さんの症状と闘うことを願ってつけた

毎月一日の発行です