

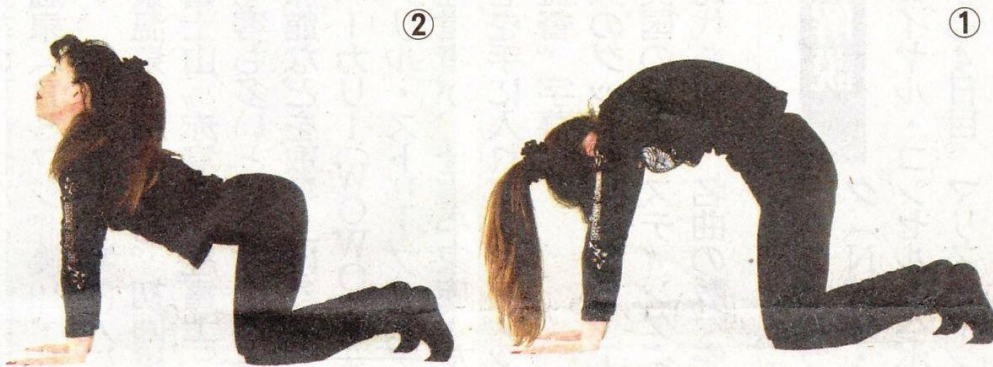
はつらつ！元氣へ一歩 H23. 1. 7

はつらつ！ 元氣へ一歩

日本柔道整復師会

④

いすに座っているときなど、
だんだん前かがみになっていま



・背中ストレッチ体操

せんか。

年をとるとともに筋力が衰えてくると、つい楽な姿勢をとってしまいがちです。長い間、正しい姿勢を保つのがつらくなり、背中を丸めたような体形になります。

背中をぴんと伸ばした美しい姿勢を保ち、若々しい姿を維持するために、次の体操を行ってみましょう。

【方法】四つんばいになり、足の指は体を安定させるためにつま先を立てます。①おへそを見るようにして背中を丸め、そのままの姿勢で深く息を吸います。次にゆっくり吐きながらさらに背中を丸めます。②天井を見るようにして背中を反らし、そのまま深く息を吸います。次にゆっくり吐きながらさらに背中を反らせます。①、②を交互に数回行います。

(文は日本柔道整復師会会員の萩原俊幸氏)

この企画のお問い合わせは (社) 日本柔道整復師会
〒110-0007 東京都台東区上野公園16番9号
☎03・3821・3511 FAX03・3822・2475
<http://www.shadan-nissei.or.jp/>