

今日はちょっと疲れたな、と感じたとき、  
気軽にできる体操を紹介します。  
リラックスタイムに、どうぞお試しください。

からだ全体を支える背や腰は、まさに「身体の要」。二足歩行の人間にとつて、とても重要な部分です。日本人に多いとされる腰痛を予防するためにも、毎日少しずつストレッチすることで、筋肉をほぐしましょう。

# 「背・腰のストレッチ」

## Stretch 1 バタフライ体操

足の裏を合わせたとき、左右のひざの高さが同じなら、骨盤は正しい位置にあります。足を開くことができない、あるいは左右均等でない場合、股関節周りの筋肉が凝り固まっている可能性があります。

ゆっくり痛みのない範囲で  
2〜3回行います。

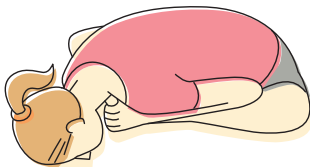


1 足の裏を合わせて座ります。

2 “骨盤を立てる”イメージで背中を伸ばし、姿勢を正します。



3 可能な範囲で前屈します。息を吐きながら、このまま5秒キープしましょう。



## Stretch 2 腸腰筋伸ばし

腸腰筋(腰椎から足の付け根にある筋肉)は骨盤を支える重要な筋肉です。デスクワークなどで腸腰筋が凝り固まると、猫背になりやすくなります。加齢により衰える腸腰筋をほぐすことで、若々しさもキープできます。

交互に1〜2回行います。



1 右ひざは直角に立て、左ひざは直角に床につけます。

2 “骨盤を後ろに倒す”イメージで、足のつけ根の内側を伸ばします。息を吐きながら、このまま5秒キープしましょう。

3 反対側も同様にストレッチ。



指導・監修/中村 格子  
(整形外科医・医学博士・スポーツドクター)



背中や腰といった体を支える胴体の部分を「体幹」とよび、この部分のバランスや柔軟性を保つことでゆがみや痛みなどのトラブルの改善につながります。毎日使う部分ですので、あまり気負わずリラックスして取り入れてみてください。

Profile 国立スポーツ科学センターメディカルセンター研究員、横浜市立大学整形外科客員教授。臨床整形外科医のキャリアとトップアスリートの健康管理・指導経験からエクササイズを考案。『整形外科医がずっと教えたかった医者いらずの体の整え方』(講談社)など、著書多数。

## プラスα VDT 障害を防ぐ「眼」に効くツボ 頬

パソコンや細かい作業などで目を酷使すると、目がショボショボしたり目の奥が重く感じたりしませんか。そんな人にオススメの「疲れ目」に効くツボをご紹介します。仕事の手を休めて、気軽にできるツボ押しです。

今回は、頬にある「四白」というツボです。



四白  
(しはく)

目の真ん中下、頬骨のくぼみにあるツボです。中指や人さし指を使って、静かに押えてください。眼精疲労や頭痛のほか、顔のむくみや目のくまなど美容効果もあります。