腰痛や膝痛を改善する効果が
期待できるストレッチをご紹介します！



ストレッチする際の注意

安定した場所でリラックスして行う

安定した平らな場所を選び、リラックスした服装、姿勢で行ってください。布団の上やベッドの上では危ない場合があります。

身体の硬さに合わせて無理せず行う

ストレッチはあなたの身体の硬さにあわせて行なってください。無理に行なうと腰の関節や筋肉に負担をかけてしまい、かえって痛みが悪化してしまう場合がありますので注意してください。

ゆっくり行う

はずみをつけず、力を入れずに身体を動かすことが大切です。ゆっくり動き、一番筋肉がストレッチされているポーズのまま10～30秒ほどキープして、またゆっくり戻るようにしてください。

動作と呼吸を合わせる

ストレッチの動作を始めると同時に、ゆっくりと息を吐き、一番ストレッチされるポーズで息を吐ききります。そのまま2～3回ゆっくりと呼吸し、筋肉が少しずつ延びていくのを感じてください。

伸びている感覚に意識を集中する

一番ストレッチされるポーズの時に感じる感覚に意識を集中します。筋肉が伸びている感覚は、『痛いけど気持ちいい』『効く～』という感覚です。この感覚をしっかり意識して、筋肉が伸びていることを感じましょう。そうするとよりストレッチの効果も高まります。

ゆっくり味わって戻す

ポーズをゆっくりと元に戻していく時、筋肉がつっぱっている感じから、段々ゆるんでいく感じをゆっくりと味わいながら行なってください。ゆるんでいく感じをしっかり意識することで筋肉の血行がよくなり、こわばっていた筋肉がゆるんで伸び縮みできるように回復します。



整体治療

患者さま一人ひとりの症状にあわせた最適な治療を提案します。適切な治療で身体の痛みを改善へ導きます。



鍼灸治療

鍼灸治療により、血液の循環を改善させ痛みの改善へ導きます。悩みの部位に的確にアプローチするため、頑固なコリや痛み・疲れに効果的です。



治療プラン提案

問診後、各種理学検査やエコー(超音波観察装置)にて評価・観察し、患者様一人ひとりの症状にあった適切な治療プランをご提案いたします。

アクセス 住所：〒438-0838 静岡県磐田市小立野3-1
静岡銀行豊田支店隣



お問い合わせはこちら

☎0538-33-6677

診療時間 8：30～12：30
15：30～19：30

休診日 日曜日・祝日

診療時間

診察時間（日・祝休）	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	○	○	○	○	○	△
15:30~19:30	○	○	予	○	○	予

△ 9:00~13:00　予 予約診療（水曜・土曜）

http://harinezumi-yuuki.com

保存版

体がぐんと楽になる！

ストレッチのすすめ

ゆうき鍼灸接骨院

harinezumi-yuuki.com

体の痛みと不調を和らげる
おすすめストレッチをご紹介します！