

# はぴねす だより



EXERCISE & REFRESH  
FINAL

## 骨盤周り柔らか ストレッチ

### 背骨をじっくり柔軟に「背骨ストレッチ」

① 足裏を合わせ、背筋を伸ばして座ります（この体勢がきつい人は正座やあぐらなど、楽な姿勢でOKです）。



② 背骨を下から、一つ一つ曲げていくようなイメージで、ゆっくり丸めます。目線はへそをのぞき込むように。



③ ①の姿勢にゆっくり戻していきます。背骨を、一つ一つ積み上げていくようなイメージ。



①～③の動作を10回繰り返して行いましょう！背骨を柔軟に動かすことで骨盤の動きも良くなり、腰痛の改善になります。また、姿勢が改善されることによって肩こり解消にもつながります。

平成もいよいよ終わりに近づいてきましたね。皆さん、やり残したことはありませんか？

健康になるためのレシピや運動方法などを1年間連載してきた「はぴねすだより」は、今月号で終了します。皆さんの健康づくりにお役に立つことができたでしょうか？今後とも、町の管理栄養士、運動指導士として皆さんの健康を支え続けていけるよう頑張りますので、よろしくお願い致します。

最後は、「骨盤」周りのストレッチをご紹介します。背骨や股関節を柔軟にしておくことで、痛み（肩こり、腰痛、膝痛など）の改善につながります。ポッコリお腹解消などにも効果的ですので、家族みんなで行っていきましょう！

### 腰痛解消・予防に「ひざ倒しストレッチ」

① あおむけになり、両ひざを立てます。両手は肩のラインにまっすぐ伸ばします。



② 両ひざを一緒に右に倒します。10秒程度腰周りが伸びるのを感じたら、左にも倒します。



②の動作を10回繰り返して行いましょう。左右差がある場合は、倒しにくい方を少し長めに伸ばすか、回数を多くしましょう。腰回りの筋肉がほぐれ、腰痛の解消・改善につながります。

3月14日(3月第2木曜日)は  
「世界腎臓デー」

慢性腎臓病（CKD）の人は、8人に1人とされています。CKDによる症状は、かなり進行しないと現れないため、健診等での早期発見、生活習慣病や肥満の予防が大切です。