

大誠会だより～運動編～

今回のテーマは「骨盤の回旋」についてです。

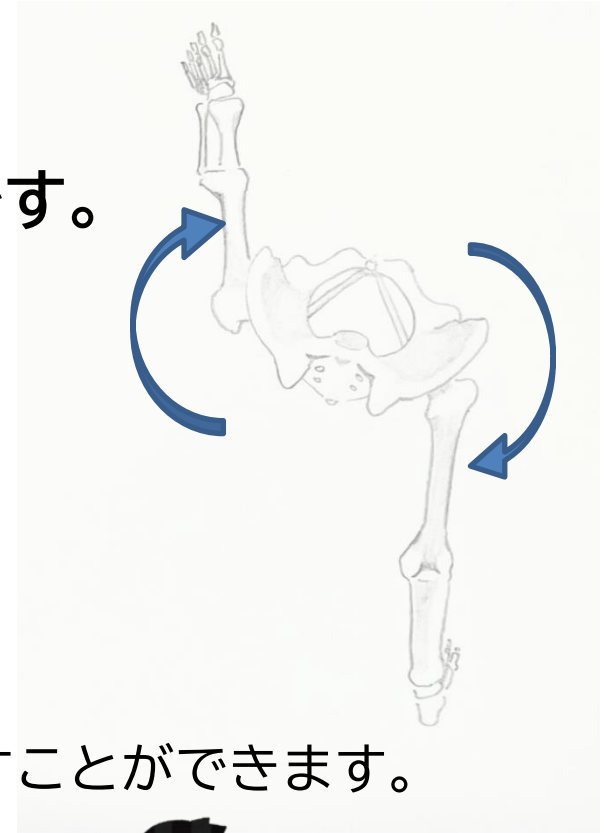
骨盤の回旋とは、水平面上（上から見た図）にて骨盤が左右に捻じれる動きです。→→→

人は歩く時に、骨盤を回旋することで前に進む推進力を生み出しています。

また骨盤と股関節の動きは連動しており、股関節が十分に動かせれば骨盤も十分な動きを出すことができます。

逆に言えば、股関節や骨盤の動きが不足すると、歩行時に足が十分に動かせず、姿勢が崩れ股関節痛や腰痛の原因となってしまいます。

そこで、骨盤の回旋の動きを引き出すための体操を一つ紹介したいと思います。





①マットやベッド上にて仰向けになり、
膝を八の字状に立てます。

②下の図のように肩甲骨が浮いてこない
ように注意し、膝を左右に倒します。
左右各5～10回, 1～3セット行いましょう！



他にも簡単に行えるストレッチや体操がありますので、興味がある方は是非
リハビリスタッフに気軽にお声がけ下さい！