

坐骨神経痛体操

ヨガや導引による運動療法

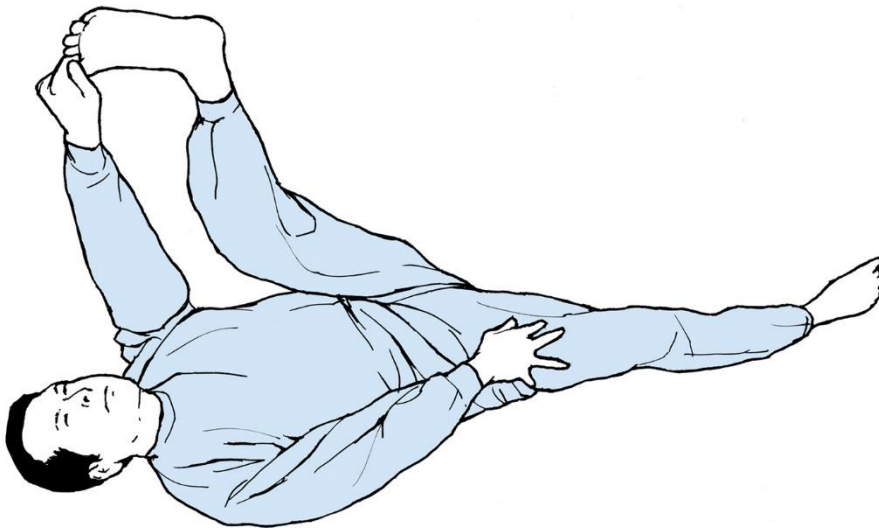
原因

- 1) 加齢
- 2) けがによる下半身の衰え
- 3) 予防医学の第一人者の小山内 博先生（労働科学研究所）は背骨の靭帯が堅くなっているのが主な原因であり、背そらしと背のばしを中心の体幹トレーニングを勧めておられました。その実績は「苦小牧の奇跡」で有名です。

)

(ヨガ名) スプタ・パーダナーグシュタアサナ

- 1) 仰向けに寝て、両ももの内側、外側の筋肉を上に取り上げるようにしてひざを伸ばす。息を吸いながら左足を90度まであげる。右足は完全に伸ばす。
- 2) 左手をあげ親指、人差し指、中指で左足の親指をつかむ。



ここで3～4回深呼吸

- 3) 頭と上体を持ち上げ顎を左ひざにつける。普通に呼吸しながら20秒間保つ。

4) 左ひざを曲げ左足親指を右肩に引き付ける。左ひじをまげ、左手を後方に回し、頭をむこうずねと左下腕部の間に入れるようにして持ち上げる。この状態で2～3回深呼吸をする。



● 予防・・・腰に負担をかけない正しい姿勢、修正体操を時々入れる。気楽に気楽に、そのためにも日健法を習慣化して気持ちよくできることを習得します。