

News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター

April
2026



ゴロゴロするついでにできる！ 寝たまま腰痛予防体操！

漢字では、体を表す「月」（にくづぎ）に「要」（かなめ）と書いて「腰」になります。腰痛になると、動くことがままならず生活の質（QOL）が一気に下がってしまいます。活動的で自立した生活を長く続けるために腰痛予防体操で日頃から予防とケアを行いましょう！



寝転んでできる腰痛予防体操

1 基本姿勢

仰向けに寝て、両足裏を床につけ、膝を立てます。



2 背中ストレッチ

片方の足を両手で抱え、息を吐きながら、膝が胸に付くように引き寄せ、太ももの裏と背中を伸ばします。引き寄せた姿勢を20秒キープします。もう片方も同じように行います。



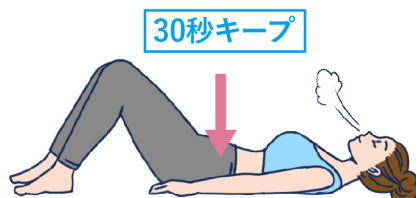
3 両足抱え運動

片両足を抱え込み、股を開き、左右の膝がそれぞれの脇の下に付くように引き寄せます。腰の動きを大きく行うことで、縮んでいる筋肉を伸ばします。



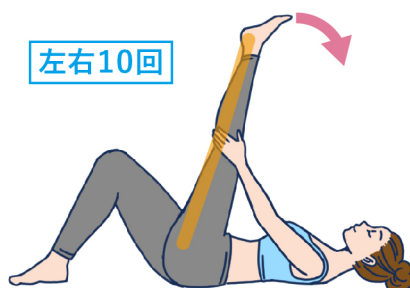
4 腹筋運動

膝を立てて仰向けに寝た状態で、息を大きく吸い、吐くと同時に腰をしっかり床に押し付けます。この時、背中と床の間にスキマができないようにします。30秒ほどキープしたら、緩めます。これを5回繰り返します。



5 腸腰筋と腹筋のストレッチ

片方の足を垂直になるよう持ち上げ、できるだけ真っすぐにします。上げたまま、つま先を手前に倒し、ふくらはぎや太ももの裏を伸ばします。つま先を戻します。これを左右10回繰り返します。



※痛みがある場合は行わず、鍼灸師にご相談ください。

今年の
雑学
It's a Trivial!!

葭始生

（あしはじめてしょうず）

曆の七十二候で穀雨の初候。恵みの雨が降り田植えの準備が進みます。水辺のアシも芽吹き始め、季節は春から夏に向かい始めます。2026年は4月20日～24日

曳船や
すり切って行く
蘆の角
夏目漱石