



すまいるすまいる

Vol. 53

令和5年3月1日発行
 島根県看護協会大田支部
 発行責任者 林 清子
 大田市長久町長久ハ7-1
 県央保健所
 電話 (0854) 84-9800

お知らせ～研修会は中止となりました

2月に研修会を予定していましたが、新型コロナウイルス感染症の影響により、やむなく中止となりました。総会終了後の研修に引き続きの中止となり、役員一同、大変残念に思っています。今回は、会員の親睦を深め、また日々のストレス解消のために、「腰痛予防とストレッチ」をテーマに計画していましたが、研修会としては開催できませんでしたが、講師としてお願いする予定だった俵先生よりポイントを教えていただきましたので、ぜひご家庭や職場でやってみてください。



講師



皆さん、こんにちは！

日本コンディショニング協会の**俵 広人（たわらひろと）**です。健康運動実践指導者で、大田市総合体育館に勤務しています。

今回、残念ながらお会いすることができませんでしたが、お伝えしたいポイントをまとめましたので、ぜひ試して下さい。

また、お会いする機会がありましたら、声をかけて下さいね。

腰痛予防ストレッチについて

昨今、コロナ禍による運動不足などにより肩こり、腰痛の方が多く増えています。原因は、運動不足からのカラダのバランスの崩れなど様々ことが考えられます。

また、お仕事などで同じ体制での作業がカラダに大きな負担を与えていると思いますのでストレッチ、テニスボールマッサージでカラダにかかる負担を少なくしましょう。

*テニスボールは、仰向けになり両膝を立てて、お尻にあてがってください。腰は刺激が強すぎるので、逆効果です。



腰痛予防ストレッチ

ストレッチの旬はお風呂あがりです。

◆腰痛予防ストレッチ 左右10秒ずつ行いましょう



この体勢は腰に負担をかけないです
膝・股関節は90度です

◆腰周りの筋肉の強化

ドローイン…腹式呼吸で、腹横筋の強化です 1日10回やってみましょう

参考) 腹横筋は、コルセットの役割をする大切な筋肉です。強化をしましょう。



イメージは、風船の
ように大きくお腹を
膨らませること!

鼻から大きく吸ってお腹に
空気をいっぱい入れます。

口から息を6秒間かけて
細く長く吐きましょう。
ろうそくの火を消すよう
に吐きます。

—お知らせ—

令和5年度

島根県看護協会総会：6月17日（土）13:30～16:00 ビックハート出雲

同日10:00～12:00に職能交流集會も開催されます。

大田支部総会は、6月24日（土）の予定です。



—編集後記—

年が明けてあつという間に2月になりました。寒さも緩み、梅の花も咲き出し春もすぐそこに来ている感じですね。今月号のVol.53の俵先生の腰痛予防ストレッチいかがでしたか。運動不足解消!後はどう続けるか…頑張りましょう。原稿を寄せて下さった俵先生に心よりお礼を申し上げます。

コロナ禍で計画した研修会が中止となり、すまいるすまいるの記事が不十分で皆様にご迷惑をおかけしています。来年度は研修会が計画でき、中身の濃い内容になると思います。編集者も頑張りますので楽しみにしててくださいね。

大谷陽子・上田千香子