

脊柱起立筋群は、8つほどの筋肉の総称です。1つ1つが背骨や肋骨に付いているため身体を動かす際には必ずと言っても良いほど動く筋肉になります。

今月の運動

Monthly exercise

せなか

の運動

バンザイー

です。

バンザイー 運動の説明

横文字からの脱却。。
ただただ「万歳（ばんざい）」です。
大きく！大袈裟に手を上へ！ばんざ〜い！
のけ反るくらいがいいです！

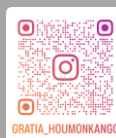
椅子に座って、背もたれにもたれ掛かってください。
軽い椅子では、ひっくり返らないように気を付けて。
大あくびをした時みたいに背伸び！肩は上がるころまででいいです！
ゆっくり20回！

脊柱起立筋群 erector spinae muscle

脊柱起立筋群は、首の後ろから骨盤の下まで、長く細く、身体の中を通っています。
もちろん首や肩の凝り、腰痛などの予防には重要な筋肉です！
立ったり、座ったりしているだけでも脊柱起立筋は使われています。姿勢を維持するために、必要な筋肉ですので、できるだけ鍛えて、良い姿勢をキープしましょう！！



ガラシア病院
介護老人保健施設 ニューライフガラシア
ガラシア訪問看護ステーション
居宅介護支援事業所 ケアプランガラシア
ガラシア園田クリニック



記載している内容は、皆さまに親しみやすい内容でお届けするために簡易的な運動や情報を記しています。お身体の状態によっては、ご紹介する運動が適切ではない場合や、情報が当てはまらない事も御座います。