



# スポーツひろば

## 腰痛予防の体操

【体操監修・健康運動指導士 三島一文】

「スポーツひろば」では、健康づくりに役立つ体操を不定期で紹介します。

今回は、腰痛予防の体操です。日頃からこれらのストレッチを行うと、疲れや痛みで緊張している筋肉をほぐす（血行を良くする）効果が期待でき、腰痛の予防・改善につながります。

（注意：ギックリ腰など急性の痛みがある場合は、運動はやめて安静にしましょう。）

### ①足の抱え込み



仰向けに寝て、両手で足を抱え込みます。右足・左足・両足の順で行います。体の力を抜いて、各10～30秒程度行いましょう。

### ②腰をひねる



左足が上になるように足を組み、両足を左に倒します。同様に反対も行います。各10～30秒程度行いましょう。

### ③背筋を伸ばす



うつ伏せに寝て、肘を立てます。体の力を抜いて、10～30秒程度行いましょう。くれぐれも無理せず行いましょう。



POINT

- ★ウォーキング後や入浴後など、体が温まっているときに行うと効果的です。
- ★痛みを我慢して行う体操ではありません。強く行う必要もありません。無理せず、気持ちよく行うことが大切です。
- ★気持ちよければ、2～3セット繰り返して行いましょう。

問い合わせ先 総合スポーツ公園 TEL 0859-68-3775



通信



このコーナーは、ALT(外国語指導助手)によるエッセイを、英語と日本語で紹介します。



Newsletter #2

Hello!

I can't believe I have been living in Houki-cho for two months! I've visited Sakai-Minato to see the Mizuki Shigeru Museum, tasted craft beer at Ganbarius, and taken photos at the Tottori Flower Park! I have also seen 4 of Tottori's 19 Pokémon Manholes! I hope I can eventually explore Tottori and see them all. Finally, I also tried many kinds of Japanese food. Beef-bone Ramen is really delicious! We're halfway through fall! What is your favorite part of fall? The special food? The leaves changing color? The fall weather? For me, fall truly begins when vending machines start selling hot drinks. It's a very small thing, but I love it! In America, there are no vending machines with hot drinks. Only cold! Being able to buy a hot coffee at any time is something I think is really special about Japan! It might be a little trivial, but that is my favorite part of fall!

Jaret Hetland

ニュースレター②

こんにちは!

もう2ヶ月間も伯耆町に住んでいるなんて信じられません!私は水木しげる記念館を見に境港に行ったり、ガンバリウスでクラフトビールを飲んだり、花回廊で写真を撮ったりしました。鳥取県内の19個のポケモンマンホール(ポケふた)のうち4個見ました。いつか、鳥取県を巡って全てを見てみたいです!そして、いろんな日本の食べ物を食べてみました。牛骨ラーメンは本当においしかったです!

秋半ばとなりました。あなたの思う秋の魅力は何でしょうか?秋の味覚でしょうか?紅葉でしょうか?秋の天気でしょうか?

私は、自動販売機であたたかい飲み物が買えるようになると、本当の秋が始まったと感じます。とても小さなことですが、大好きです!アメリカには、あたたかい飲み物が買える自動販売機がありません。冷たいものだけです!

いつでもあたたかいコーヒーを買えることは、日本の本当に特別なところだと思います。

ささいなことかもしれませんが、それは私の秋の楽しみのひとつです!

ジャレット・ヘットランド