

姿勢の矯正を通して身体のコンディションを整えるサポートをしています。
まつさか整骨院 院長 濱口です。



三重高校女子サッカー部、
ヴェルデラッソ松阪の
トレーナーとして活動。

まつさか整骨院 院長 濱口 哲治

今回は「壁押しストレッチ」についてご紹介します。

壁押しして脊柱（背骨）を伸ばすとっても簡単なストレッチです。

ご自身の姿勢をご自分で強制できる「セルフ・アジャスト」ストレッチです。

この体操の効果は・・・

- ・猫背が矯正されて正しい姿勢になるため、頭痛や腰痛が無くなることが多いです。
- ・子供に起きやすい成長痛の痛みが緩和されやすいです。
- ・スポーツ障害の防止にも効果的です。
- ・ダイエット効果も期待できます！



壁押しストレッチのやり方は次のとおりです。

1. 壁のコーナーに向かって立ち、左右の壁の肩と同じくらいの高さのところに手のひらをぴったりつけ、腕は伸ばす。
2. 顔を上げてできるだけ上を見る。
3. 踏み込んだ足はそのまま、あごを引き、両ひじを曲げて左右の肩甲骨を寄せて上体を前側に押し出す。



壁押しストレッチは写真のように背中を弓なりにすることですが、スマホで「古谷式 壁押しストレッチ」と検索頂くか、以下のQRコードを読み込んで頂くと詳細なやり方の動画をご覧いただけます。また、院長にもお気軽にご相談ください。



<https://youtu.be/fJK7KPAFKyM?si=JpWOs9RGjiMnrrZM>

壁押しストレッチには「弱⇒中⇒強」と身体に負荷をかける段階が3段階あります。

決して無理はされずに、ご自身が心地よい負荷を選んで実践してみてください。



このように、当院ではケガを治すだけでなく、自宅でも簡単にできる体操を患者さんにご紹介して日々の健康をサポートさせて頂いています。

毎月、東京で行われている研修に参加して、治療技術や健康につながる体操などについての最新情報を学んできています。そして、院長自身が実践して効果を実証できたものを患者さんにお伝えさせて頂いています。

まつさか整骨院 院長 濱口哲治を、今後ともよろしくお願ひします。