

コニーちゃん'Sレポート

脳活と貯筋運動教室 (Part 3)

4月号



「セキチュウカン キョウサク」って?なに?

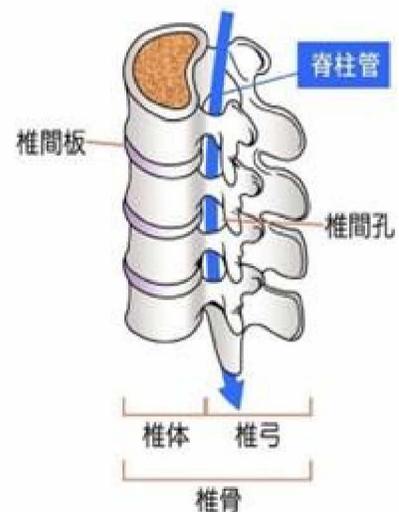
みなさんは、「セキチュウカンキョウサクショウ」という名前を聞いたことはありませんか。

これは、漢字で書くと「脊柱管狭窄症」となります。脊柱管とは脊柱のうしろにあるトンネルのようになっている神経の通り道をいいます。この脊柱管が何らかの原因で狭くなってしまふ障害が脊柱管狭窄症です。

症状にはとしては、腰痛、足と足の感覚の喪失。足の衰弱、足の痛み等があります。

今回は、このような症状を予防する運動を紹介します。もちろん、本講座で取り入れています。簡単ですので、どうぞ実践をお勧めします。

脊柱管の構造



手と肩を床につけ、頭と足の方へ交互にゆらしていきます。これを1分間行います。やってみると、背骨が伸びたような気持ちよさを感じます。



Produced by

CONYX

