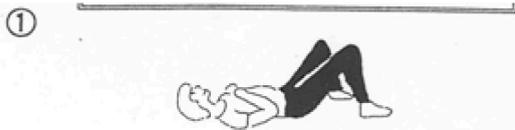
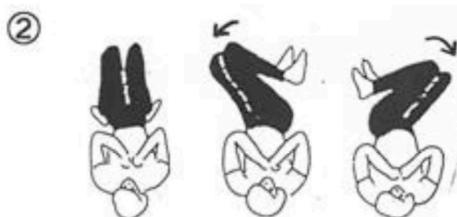


### 去除腰痛の体操

我们在本刊物第 54 期里，就腰痛・膝盖痛为大家介绍了“在家中就可以做到的预防方法”。您是否按照我们介绍的方法（第 54 期 P15）尝试着端正自己的坐姿呢？想必您已经很清楚平时的姿势对身体有多重要。在此，我们打算为您介绍一套“去除腰疼的体操”。本中心曾在“生气勃勃健康讲座”（平成 22 年 8 月）中为大家介绍过这套体操，很多尝试过的归国者们都表示“做完后感到非常舒服”，因此，在争得这套体操的发明人 — 宫畑 丰先生（东京学芸大学讲师）同意之后，我们为大家刊登这套体操的配图说明，敬请各位尝试着做做看。（注意：请在不让身体感到疼痛的前提下慢慢地做。）



① ふくしきこきゅうをおこなう。鼻から息を吸って口からゆっくり吐き出す。仰臥、进行十回腹式呼吸。用鼻子吸气、然后慢慢吐出来。



② りよつひさを付け、膝を曲げて仰向けに寝る。両膝をそろえて左右に曲げる。違和感があったら、違和感がない方から曲げてみる。（左右 10 回ずつ）

膝盖弯曲、双膝并拢。左右摆动。如果感觉不适的话，就从另一边做起。（左右十回）



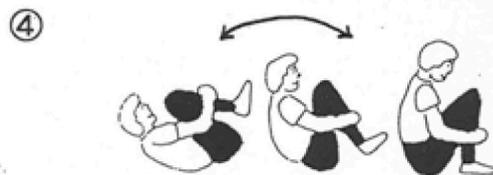
### 「腰痛の消去体操」

54号では腰痛・膝痛「自宅でできる予防方法」をご紹介しました。正しい姿勢は試してみませんか。普段の姿勢がどんなに大切かがお分かり頂けたかと思えます。

さて、更に「腰痛の消去体操」をご紹介します。この体操も当センターの「いきいき健康講座」（平成22年8月）で紹介されたもので、実際に体験した帰国者の皆さんから「とても気持ちがいい」との感想がありました。この度、考案者の宮畑 豊氏（東京学芸大学講師）の了解を得て図入りで掲載します。是非、一度お試しください。（注意：体が痛くならない範囲でゆっくり行ってください）

④ 両膝を開いて膝を曲げ、仰向けに寝る。片足を図のように内側に曲げてみる。左右どちらかに違和感があった場合、違和感がない方から曲げてみる。（左右 10 回ずつ）

膝盖弯曲、双膝张开。像图一样，把一条腿往内侧弯曲。两条腿都做做看，然后从没有异常感觉的大腿开始弯曲。（左右十回）



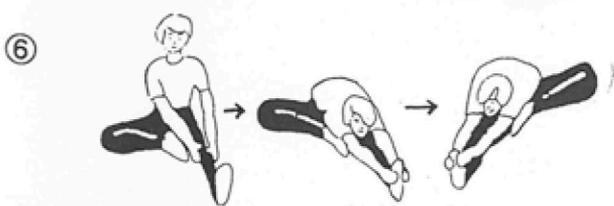
なるべくゆっくり起き上がることを繰り返す。卵になったような気持ちで！（10回）

尽量慢慢地前屈身，往后反复做此动作。把自己当做鸡蛋一样。（10回）

仰向けに寝て、違和感のある方の片足をもう一方の曲げた足の上に載せる。頭は、載せた足の反対側を向き、手を伸ばす。反対側の手はお尻の下へ。（左右 30 秒ずつ）

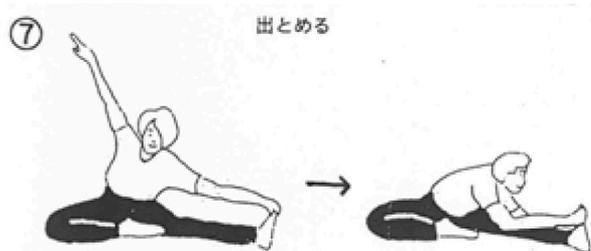


仰臥、把感觉不舒服的脚，放在另一个弯曲的腿上。如果把右脚放上去时，头要朝向左，再伸左手，然后右手要放在臀部下边。左脚放上去时，即相反。（左右各做 30 秒）



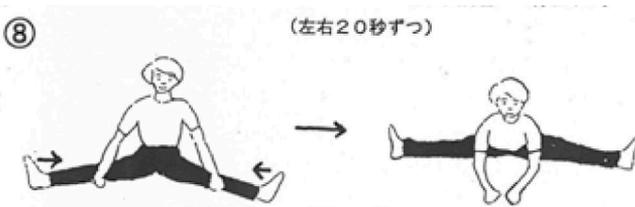
⑥ 片足を前に出し、もう一方を曲げる。伸ばした足に沿って上体を曲げる。気持ちの良いところで止める。左右どちらも行。無理して行わない。(左右 20 秒ずつ)

把一只脚伸向前方, 另一只脚向内侧弯曲。然后沿着伸出去的脚, 向前弯曲上半身。恰到好处即停止。相反, 再做另一只脚。记住不要勉强。(左右各做 20 秒)

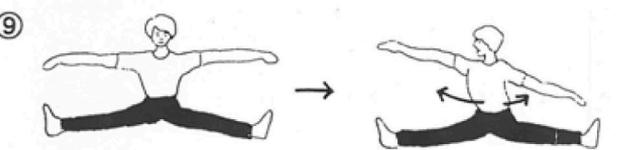


⑦ 片足を横に開く。伸ばした足に沿って上体を曲げる。左右どちらも行。無理して行わない。(左右 20 秒ずつ)

把一只腿横着劈开。上半身向劈开的腿方向弯曲。左右都要做, 但不要勉强。(左右各做 20 秒)



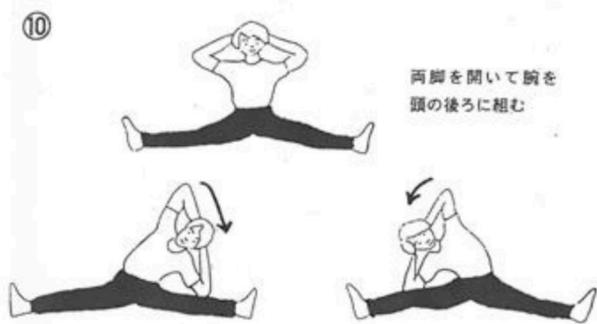
⑧ (左右 20 秒ずつ) 両足を開いて座る。足首は立てる。腰からゆっくり前屈する。気持ちの良いところで止める。力を抜きながらリラックスして行。 (20 秒) 坐着劈开两腿, 翘起脚尖。上身慢慢向前弯曲, 弯曲到感觉最舒服的位子即停。不要用力, 要放松。(20 秒)



⑨ 両足を開いたまま両腕を横に広げる。真後ろを見る感じで身体を捻る。無理して行わない。

(左右 20 回)

坐着劈开两腿, 再敞开两臂。像看后面一样, 扭转身体。不要勉强去做。(20 回)



⑩ 両脚を開いて腕を頭の後ろで組む。上体を横に曲げる。肘は膝の外側へ。左右同じように。

(20 秒) 気持ちの良いところで止める。(20 秒) 两腿劈开, 两手抱着后脑勺。上身向侧面弯曲, 胳膊肘要在膝盖的外侧, 左右同样。(20 秒) 弯曲到感觉最舒服的位子即停。(20 秒)



⑪ 両脚を伸ばして片側の膝を外側にお置く。なるべく足の裏を床にペタンとつけてクロスさせる。引き掛けた片方の手を真後ろに付ける。反対側の手の肘を、曲げた膝の外側に身体を捻り真後ろを見るようにする。

伸直两腿, 把一只脚交叉着放在另一只脚的外侧, 尽量把脚底紧贴在地板上平放着。将交叉腿的一边手放在身体的后边。再把另一只手的胳膊肘放在弯曲的膝盖外侧向后扭转身体, 头朝后方看。

両脚を曲げ、両腕を頭の後ろで組む。

⑫ 曲げたときに左右どちらかに違和感があったら、曲げて楽な方から行。 (10 回) 次に違和感があった方に曲げる。

無理して行わない。

把两脚朝同一个方向弯曲, 两手抱着后脑勺。两脚左右弯曲时要从没有异常感觉的一边开始做 (10 回)。然后再做不舒服的另一边不要勉强去做。

