

# ようつう しょうきょたいそう 「腰痛の消去体操」

## Гимнастические упражнения по устранению боли поясницы(радикулит)

На предыдущих страницах мы познакомили вас с «профилактическим методом» при домашних условиях» от боли поясницы и коленных суставов. Пытались ли принимать правильное положение тела? Думаем, что поняли, насколько важна повседневная поза. Итак, теперь ещё ознакомим Вас с «гимнастическими упражнениями по устранению радикулита». Это упражнение тоже порекомендовали из «ики ики кэнко кодза (курсы бодрого здоровья)» данного Центра и были отзывы от тех соотечественников, которые действительно практиковались, сказали, что «очень приятно чувствовали». В этот раз с согласия изобретателя господина Мияхата Ютака (лектор токийского института науки искусства) опубликуем упражнения со схемами. Обязательно попробуйте выполнять один раз. (Внимание : Выполняйте медленно в пределах возможности, чтобы не заболело тело.)

### ① 10 раз делать брюшное дыхание.

Вдох через нос и медленный выдох через рот.

#### ①腹式呼吸を10回行う。

鼻から息を吸って口からゆっくり吐き出す。

### ② Поставить оба колени вместе, согнуть их и лечь на спину.

Поставить колени вместе и попробовать повернуть слева направо.

Если неудобно, то попробовать повернуть с удобной стороны.

(По 10 раз: то с левой, то с правой)

### ②両膝を付け、膝を曲げて仰向けに寝る。

両膝をそろえて左右に曲げる。

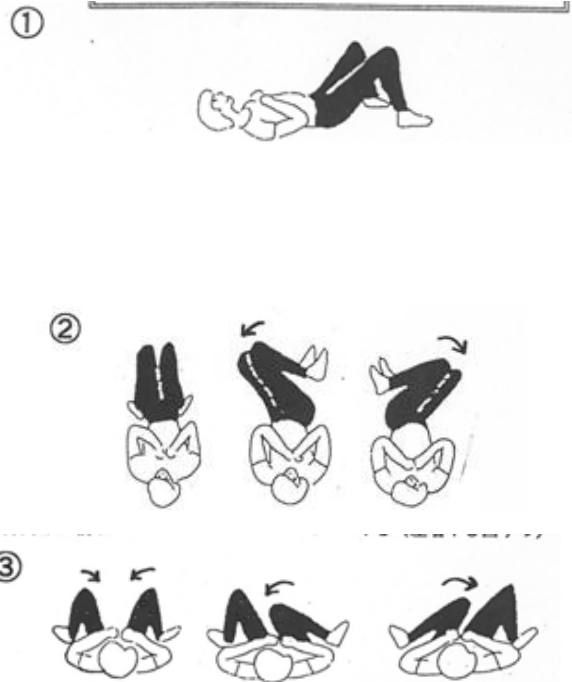
違和感があったら、違和感がない方から曲げてみる。(左右10回ずつ)

### ③ Расставить колени, согнуть их и лечь на спину.

Как показано на схеме, попробовать сгибать одну ногу назад. Если неудобно, то сгибать с той ноги, с которой удобнее.

(По 10 раз: левую, правую)

前頁では腰痛・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したが。普段の姿勢がどんなに大切かがわ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)



③ 両膝を開いて膝を曲げ、<sup>ひら</sup>仰向けに寝る。

<sup>かたあし</sup>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)

④ Приподниматься как можно не спеша и повторять несколько раз.

Свернуться как бы в форме яйца! (10 раз)

④なるべくゆっくり起き上がることを繰り返す。

<sup>たまご</sup>卵になったような気持ちで! (10回)

⑤ Лечь на спину, на согнутую ногу положить ту ногу, которую неудобно было сгибать.

Повернуть голову в противоположную сторону от плохо сгибаемой ноги и выпрямить руку. Другую руку положить под ягодицы. (По 30 секунд: с левой, с правой)

⑤ 仰向けに寝て、<sup>かた</sup>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。

<sup>あたま</sup>頭は、載せた足の反対側を向き、手を伸ばす。

<sup>しり</sup>反対側の手はお尻の下へ。(左右30秒ずつ)

⑥ В сидячем положении выпрямить одну ногу вперёд, а вторую согнуть.

Сгибать верхнюю часть тела по выпянутой ноге. Задержаться там, где Вам удобно. Выполнять и с левой, и с правой ноги. Выполнять, не утруждая себя. (По 20 секунд: с левой, с правой)

⑥ 片足を前に出し、もう一方を曲げる。

<sup>そ</sup>伸ばした足に沿って上体を曲げる。<sup>きも</sup>気持ちの良<sup>よ</sup>いところで止める。

左右どちらも行ふ。無理して行わない。

(左右20秒ずつ)

⑦ Расставить одну ногу в сторону.

Сгибать верхнюю часть тела по выпянутой ноге. Выполнять и с левой, и с правой ноги. не утруждая себя. (По 20 секунд: с левой, с правой)

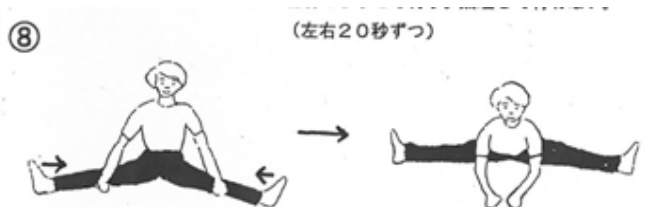
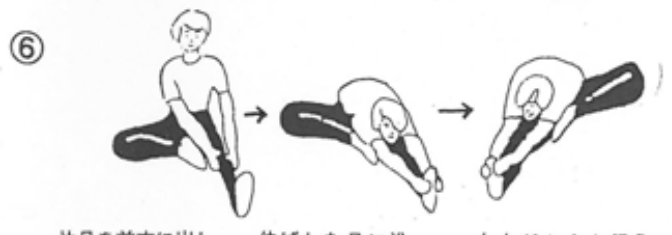
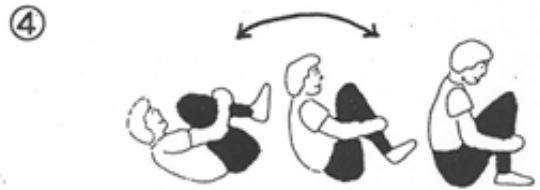
⑦ 片足を横に開く。

<sup>よこ</sup>伸ばした足に沿って上体を曲げる。左右どちらも行ふ。無理して行わない。(左右20秒ずつ)

⑧ Сесть, расставив ноги в стороны. Выпрямить лодыжки.

Медленно сгибать поясницу вперёд. Задержаться там, где Вам удобно. Выполнять спокойно, не напрягаясь. (20 секунд)

⑧ 両足を開いて座る。足首は立てる。



こし ぜんくつ  
腰からゆっくり前屈する。気持ちの良いところ  
で止める。

ちから め りらくくす  
力を抜きながらリラックスして行う。(20秒)

⑨ В положении шпагата расставить руки в стороны.

В этом положении, выпянув шею, поворачивать туловище.

Выполнять не утруждая себя.

(20 раз : влево, вправо)

⑩ 両足を開いたまま両腕を横に広げる。

まうし み かん しんたい ひね  
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)

⑪ Расставить ноги, а руки на затылок.

Верхнюю часть тела повернуть на бок. Локтём доставать колено. Выполнять одинаково, и с левой, и с правой стороны. (20 секунд)

Задержать там, где Вам удобно. (20 секунд)

⑫ 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)

⑬ Выпрямить обе ноги, согнуть колено одной ноги и положить снаружи.

По возможности встать так, чтобы ступни ног доставали до пола и скрестить.

Подтянутую одну руку поставить прямо сзади.

Локоть противоположной руки положить снаружи согнутой колени, повернуться телом и стараться смотреть прямо назад.

⑭ 両脚を伸ばして片側の膝を外側に置く。

うら ゆか べたん くろす  
なるべく足の裏を床にペタンとつけてクロス  
させる。

ひ か  
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。

⑮ Сгибать обе ноги, обе руки сложить на затылок.

Сгибать с левой или правой ноги, с которой удобно. (10 раз) Теперь сгибать в обратную сторону.

Выполнять не утруждая себя.

⑯ 両脚を曲げ、両腕を頭の後ろで組む。

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う。(10回)

つぎ  
次に違和感があった方に曲げる。

無理して行わない。

