

## 5.腰痛を自分で治す方法:リセットセルフケアで美と健康を同時に手に入れる



### 1.前屈テストで現状をチェック

- 足を揃えて立ち、膝を伸ばしたままゆっくりと前屈します。
- 痛みがある、または途中で止まる場合、その位置を覚えておきましょう。前屈で硬さを感じた場合は、腰や下半身の筋肉が硬直している可能性が高いです。



### 2.クォータースクワットで股関節をほぐす

- 足を肩幅より少し広めに開き、つま先を外側に向けます。
- お尻を後ろに突き出しながら浅いスクワットを10回行います。
- 膝がつま先より前に出ないように、股関節に意識を集中しましょう。この動きで股関節の可動域が広がり、腰への負担を軽減します。



### 3.脛（すね）の内側をほぐして腰をケア

- 椅子に座り、足を組んで準備。床に座って膝を曲げるのでもOK
- 親指で押す位置は内くるぶしから指3本分の位置から脛の中心まで
- 脛の内側の骨の中に指を入れるイメージで押し込みます。
- 痛みを感じたらそのまま数秒間キープし、徐々に位置をずらしながら硬い箇所を探します。

片側ずつ行い、特に痛みが強い方から始めることで、腰の状態を整えましょう。