

腰痛解消!

ストレッチ編



- ・腰まわりの筋肉をほぐして腰痛を解消しましょう。
- ・入浴後や運動後など、体が温まった状態で行うとより効果的です。
- ・痛みがひどい場合は運動を行う前に病院を受診しましょう。

● 腰のストレッチ



ポイント

背もたれを軽くつかみ、
視線を後ろへ向けましょう。

- ① 椅子の中央に座り、背筋を伸ばします。
- ② 鼻から大きく息を吸い、口からゆっくりと息を吐きながら上体を無理のないところまで捻ります。反対側も同様に行いましょう。

目安：10～20秒

● お尻のストレッチ

- ① 椅子の中央に座り、背もたれに軽くもたれます。
- ② 片方の膝を両手で抱え、鼻から大きく息を吸い、口からゆっくりと息を吐きながら膝を引き寄せます。反対の脚も同様に行いましょう。

目安：10～20秒

ポイント

ゆっくりと、無理のない範囲で行いましょう。

