

らくらく健康だより

～腰痛を予防しよう！～

VOL. 10

腰を支える筋肉の1つである
ももの裏側をほぐすことは、
腰痛の症状を緩和し
予防に繋がります。
ももの裏側のストレッチの紹介
です。



自宅でらくらく体操。

やってみよう！！



やってみよう！！

●準備するもの：座布団など

- 1) 座布団の端に座ります。片方の足はあぐらをかいて、もう片方はまっすぐ前にのばします。上半身は、正しい姿勢を作りましょう。

(正しい姿勢：耳たぶと肩が横から見た時一直線・お腹に力を入れ、背筋を伸ばします。)

- 2) 正しい姿勢のまま、少し前に倒します。伸ばした膝は多少曲げてでもいいです。気持ちよく伸びを感じましょう。15秒～20秒維持しましょう。呼吸は自然に行いましょう。声に出して数える自然な呼吸ができます。

※1日に2セット行い、腰痛知らずの身体づくりをしましょう！

写真1



写真2

