

# らくらく健康だより

～腰痛を予防しよう！～

VOL. 9

腰痛の大半は、悪い姿勢や  
腰を支える筋肉が弱いことや  
疲労が原因。

今回は、腰を支える  
筋肉を強くする運動です。



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：クッション、もしくは座布団

- 1) クッションか座布団を腰に当て、背もたれを作ります。  
正しい姿勢を作り、手は胸の前で組みます。  
(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、背筋を伸ばす)
- 2) 正しい姿勢のまま、少し後ろに倒します。  
10秒維持しましょう。  
呼吸は自然に行いましょう。10秒声に出して数えると  
自然な呼吸ができます。  
写真1の姿勢に戻します。

※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

