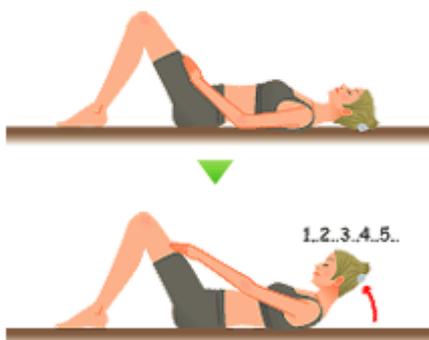


## 腰痛体操・ストレッチング

毎日の腰痛体操で腰をケアすれば、腰痛の軽減にも予防にもとても効果的です。

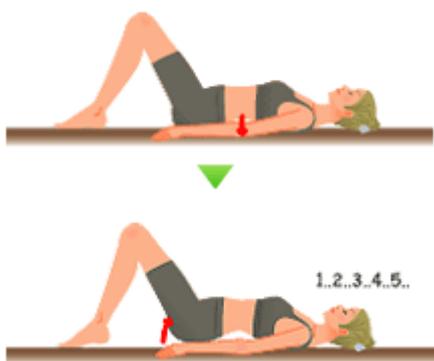
### ●腹筋を強くする運動(10回ずつ)●

仰向けになって軽く膝を曲げ、手を太ももの上に置きます。肩が床から10cm位離れたところまでゆっくり上体を起こし5秒間止めます。5秒間たったりはじめの姿勢に戻ります。



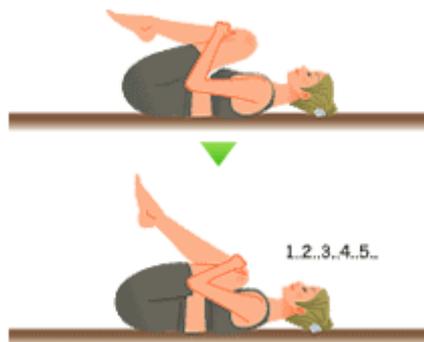
### ●腰の反りを減らす運動(10回ずつ)●

仰向けになって軽く膝を曲げ、腕を体の横に置きます。次に背中と床の隙間を埋めるイメージで背中を床に押し付けてください。おしりをギュッとつぼめながら浮かせて5秒間止めます。5秒間たったりはじめの姿勢に戻ります。



### ●腰の筋肉を伸ばす運動(10回ずつ)●

仰向けになって両手で膝を抱える姿勢をとります。次に膝を胸につけ5秒間止めます。5秒間たったりはじめの姿勢に戻ります。



### ●腰のストレッチング●

仰向けになり、上体の向きを変えずに、腰から下だけをひねります。左右交互に行います。



### ●背中ストレッチング●

仰向けになり膝を抱え、おへそをのぞきこむようにして、ゆっくり背中中の筋肉を伸ばします。



### ●おなかを伸ばすストレッチング●

仰向けになり、腰の下に巻いたタオルなどを入れて、腰を反らせます。息を止めずに、ゆっくり時間をかけておなかを伸ばしましょう。



ストレッチングをする際は、息を止めずにゆっくり動かすようにします。勢いや反動をつけないように注意しましょう。