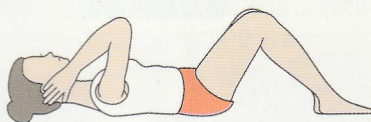


腰痛体操

- 痛みの強いときはやめましょう
- 順番はやりやすいものから
- ゆっくり、じっくり、少しずつ
- 身体の反動は使ってはいけません
- 少なくとも3カ月はがんばりましょう
- 痛みが強くなるなら、医師へ相談してください

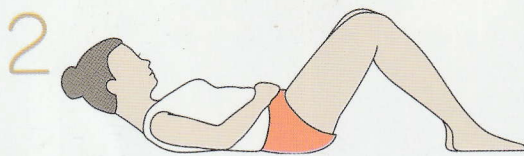
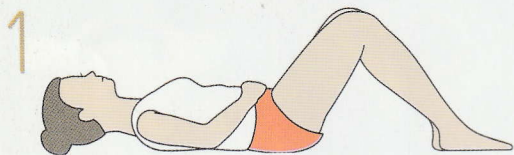
基本姿勢



- ① 仰向けに寝て膝を立て、両手を頬に固定
- ② ゆっくり鼻から息を吸う
- ③ 口からフーと音を出しながら、できるだけ息を押し出す（腹式呼吸）

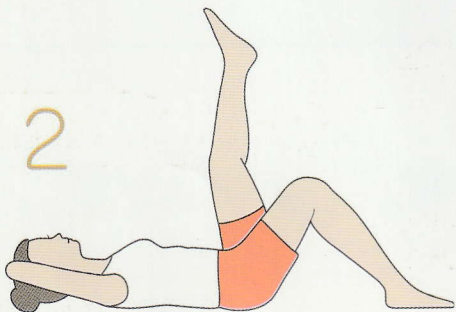
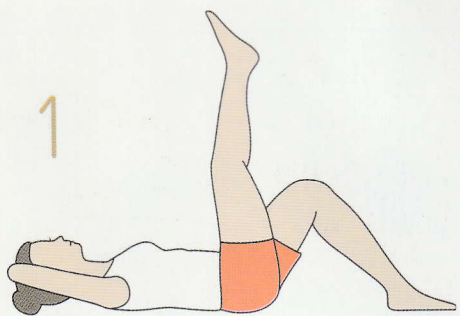
【へそのぞき体操】

膝を軽く立てる。両手をへそのところにおく。
 ゆっくりと体を起こし自分の膝を5秒間見続ける。
 ゆっくり10回行う。両手で腹筋に力が入っていることを感じてください。



【足上げ体操】

膝立て姿勢で、一方の足を伸ばし垂直に上げる。
 5秒で元に戻す。5回位行ったら反対の足



【膝かかえ体操】

膝を軽く立てる。片方の膝に両手を軽くのせ、足の力で膝をお腹に近づける。
 手に力を入れないように注意。それぞれ10回ずつ行ったら、最後に両膝を一緒に近づける。

