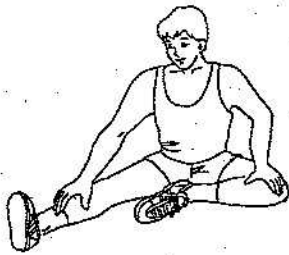
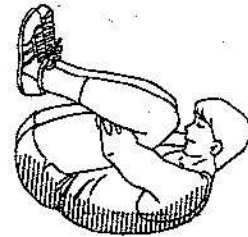


腰痛・肩こりのためのストレッチと運動

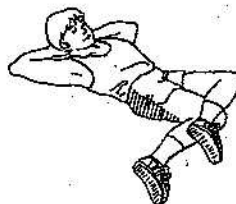
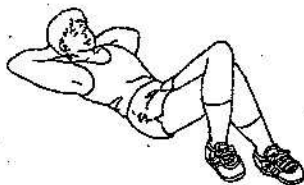
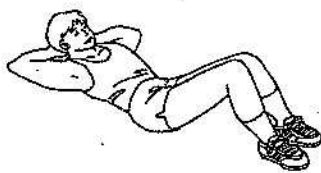
- ・無理をせずマイペースで行いましょう。
- ・反動をつけず、ゆっくり伸ばしましょう。
- ・伸ばしている筋肉を意識しましょう。
- ・息を止めず自然に呼吸しましょう。
- ・痛みを感じたら中止しましょう。



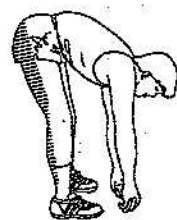
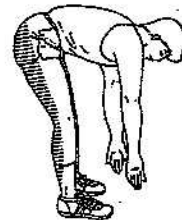
①はすみをつけず、ゆっくりと上体を倒して脚の裏側を伸ばしましょう。



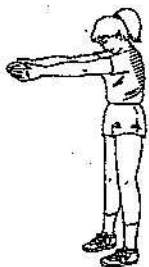
②両足をかかえこみ、腰から背中を伸ばしましょう。



③両足を曲げて仰向けになり、片脚を一方の脚にかけます。ゆっくりと脚を倒しながら腰と臀部を伸ばしましょう。



④軽く脚を曲げた姿勢で上体を前に倒し、脚の後ろを伸ばしましょう。



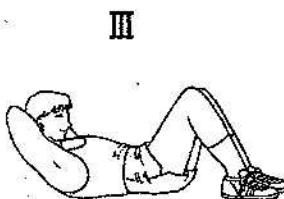
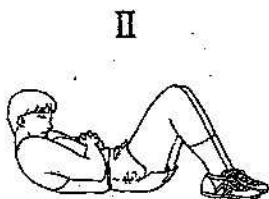
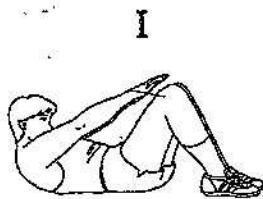
⑤両腕を前に伸ばして肩から上背を伸ばしましょう。



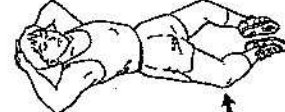
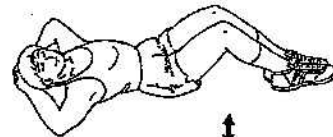
⑥肘を軽く曲げて頭の後ろに引き付けて肩と脇の下を伸ばしましょう。



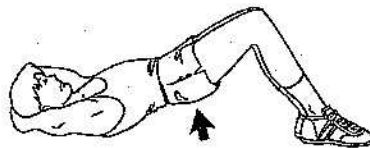
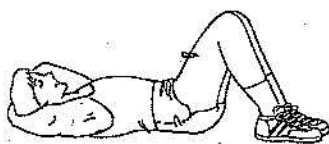
⑦頭の後ろで手を組んで、首の後ろを伸ばしましょう。



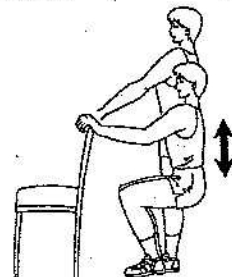
⑧背中が床から離れるぐらいまで上体を起こす腹筋運動です。手の位置によって運動の強さがⅠからⅢ(弱～強)に分かれています。



⑨仰向けの姿勢で膝を曲げ、その膝を開閉させる。



⑩仰向けの姿勢で膝を曲げ、腰を持ち上げながらお尻と腰に力を入れましょう。



⑪椅子などにつかまり、膝の曲げ伸ばしをする脚の筋肉の運動です。

