

腰痛予防はストレッチから!!

Let's 体操 Exercise

閩健康増進課 ☎32-2069

長時間、同じ姿勢をしていると、腰がだるく感じたり、重たく感じたりしませんか。この腰痛は、腰まわりの筋肉の血行が悪くなることで起こります。ストレッチで血行を良くして、腰痛を予防しましょう。

お尻から背中を伸ばす

- ①仰向けに寝る
- ②片方の膝を胸に引き寄せる (10 秒間)



- ③ゆっくりと元に戻して、反対側の膝も同じようにする

呼吸を止めずに行いましょう

腰をねじる

- ①仰向けに寝て、両手を広げる
- ②腰から下をひねる (10 秒間)



- ③ゆっくりと元に戻して、反対側の足も同じようにひねる

毎日2回、朝の布団の中や入浴後の体が温まっているときなどに行うと、より効果的です

※体操は、無理をせずにできる範囲で行いましょう