



腰痛予防のための腰痛体操（その2）

前回に続き今回は、座ってできる簡単な体操を紹介します。お風呂上りで筋肉が緩んでいる時に行うとより効果的です。



手を膝の上に置く。
ゆっくりと息を吐きながら「おじぎ」をするように胸と膝が付くように上体を倒し5秒静止。ゆっくり元に戻す。



手を腰に置く。
ゆっくりと息を吐きながら背を後ろに反らし5秒静止。ゆっくりと戻す。



両手を腰に置き、ゆっくり体を左右に廻す。まず右へゆっくり向き5秒静止し、ゆっくり戻す。次は左に向かって捻る。この動作を左右交互に行う。



椅子の背もたれに掴まり立つ。足を前後にずらし前の膝を曲げて、後ろ足をゆっくり伸ばし5秒保持。左右交互に行う。



両手を上に上げて大きく背伸びをする。肩こりの解消につながります。