

腰痛体操してますか？

ケアのあと

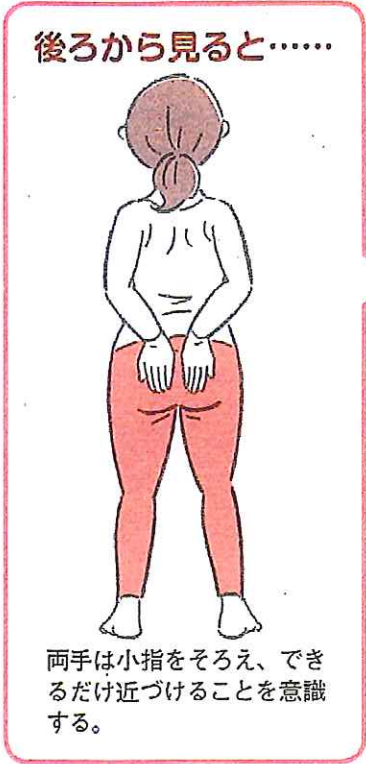
掃除や作業の
あと

デスクワークの
合間

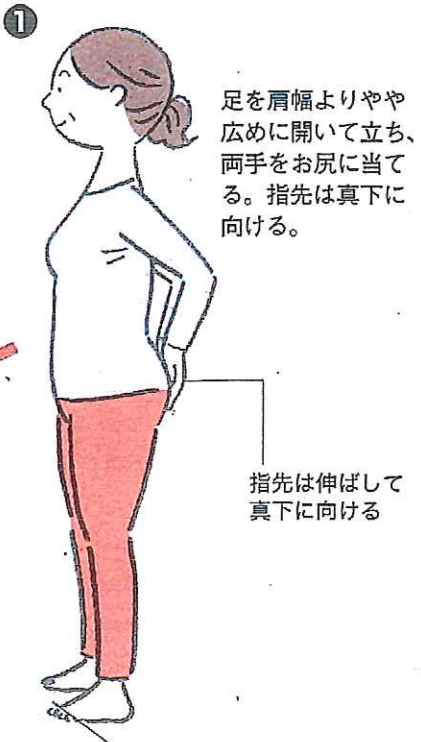
やってみよう！
スウ

これだけ腰痛体操 ⇒ 予防の場合 1～2回
⇒ 治療の場合 10回

[腰]



手首に近い部分で骨盤を前へ押し込むようにし、同時にゆっくり上体を反らす。このとき、両肘も内側に寄せていく。息を吐きながら3秒間保つ。



足は肩幅より広めに開く

体操で腰痛予防につなげましょう！
日々の意識、習慣が大切です！