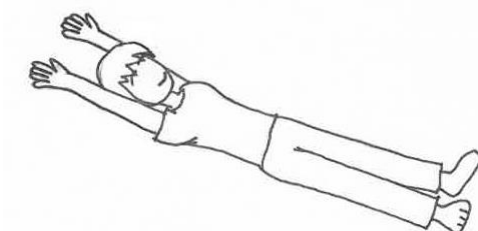


# 寝たまま、腰痛予防体操

- 動かないことが原因でも腰痛が起きることがあります
- 腰の負担を軽減するには、柔軟性を高めること、血行を良くすることなどが大切です
- お腹や背中、太ももを意識して伸ばしましょう

## ①全身を伸ばす

- 仰向けになり両手を上にあげて全身を伸ばす



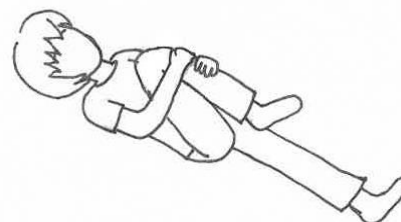
## ②体をひねる

- 片膝を曲げ、伸ばしている足の方向に倒す
- 両肩は床につけたままで行う
- 反対側も行う



## ③片膝を胸にひきつける

- 片膝を両手でかかえ、胸に引き付ける
- 反対側も行う



## ④両膝を胸にひきつける

- 両膝を両手でかかえ、胸に引き付ける



## ⑤両足をひらく

- 両膝を軽く曲げて外側に倒し  
両足裏を合わせます



※反動をつけず、ゆっくりと動かし無理に伸ばさないこと

※1つの運動で15～30秒静止し、息はとめないこと