



整体院・花香グループ

からだ楽々体操

『腰痛応用編』

毎日続けて、健康維持！

Step①

×3 セット



1. 座って足を前に出し、おしりで 10 歩前進して 10 歩後退する (3 回)

Step②



2. 四つんばいになって息を吸い、顔を下に向け息を吐きながらゆっくり背中を丸める。吐ききったら、力を抜く。

Step③

×3 セット

お腹に
力を入れる



3. 足を肩幅に開きおしりに手を置いて、お腹に力を入れる。おへそを見ながら、腰をおとし 7 秒数える。(3 回)

Step④



4. 受ける人は仰向けに寝て片ひざを曲げ、反対側に倒し、顔は倒した足の逆側を向く。パートナーはひざと肩を押さえる。(できる人はひざを上上げると効果的)

「腰痛に効く」
ツボ

※ツボ押しを目安は、『痛いけど気持ちいい。』程度で行いましょう。



志室(ししつ)・・・
第2腰椎の下で背骨から
指の幅4本分外側。
へその高さにある



崑崙(こんろん)・・・
アキレス腱と外くるぶしの
間のくぼみの中