



整体院・花香グループ

からだ **楽々** 体操

毎日続けて、健康維持！

『腰痛予防体操』

Step ① ×2セット

①



仰向けになり、片ひざを両手でかかえ、胸にひきよせて、7秒数える。反対側も同様に行う。(2セット)

Step ② ×2セット

②



両手を横にのばし、両膝をたててそろえたまま、横にたおす。顔はひざと反対側に向け、7秒数える。反対側も同様に行う。(2セット)

Step ③

③

×10回
(3セット)



いすに座り、腕と足を上げ歩くマネをする。(10回×3セット)

Step ④

④

×3セット

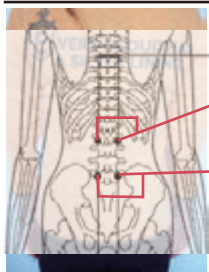


いすに座り、右足を上にして足を組み顔は正面のままで、上体を右側にねじり、椅子にタッチして7秒数える。反対側も同様に行う。(3セット)

「腰痛に効く」

ツボ

※ツボ押し目安は、『痛いけど気持ちいい。』程度で行いましょう。



腎 兪

…肋骨の一番下の骨のライン上で背骨から左右に指幅2本分のところ

関元兪

…腰の骨のでっぱりから左右に指幅2本分のところ