



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 2』

Step①

×左右15回



1. 足を開き、両手を腰に当てる。左足に体重をかけ、右足のかかとをできるだけ高く上げる。反対側も同様に行う。(左右 15 回)

Step②

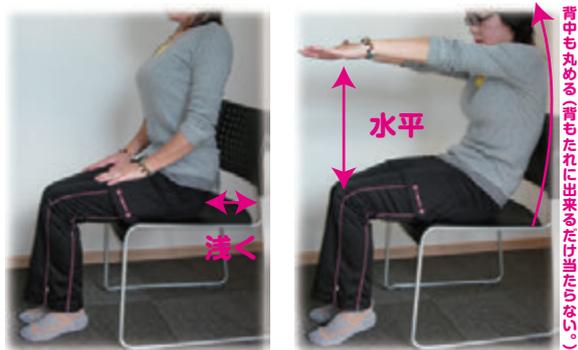
×左右5回



2. 手を腰に当て、右から左回りに一周回す。反対側も同様に行う。(左右 5 回)

Step③

×3セット



3. 椅子に浅く座る。手を上げ背中を丸めながら、後ろへゆっくり倒し、背もたれの直前で 7 秒保ち、ゆっくりと元に戻る。

Step④

×3セット



4. 仰向けに寝て、あごをひいて少し頭を上げ、おへそを見ながら 7 秒数える。(3 回)

「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。



腿点(ようたいてん)・・・

手の甲の人差し指と中指の骨の付け根の間
手の甲の薬指と小指の骨の付け根の間