



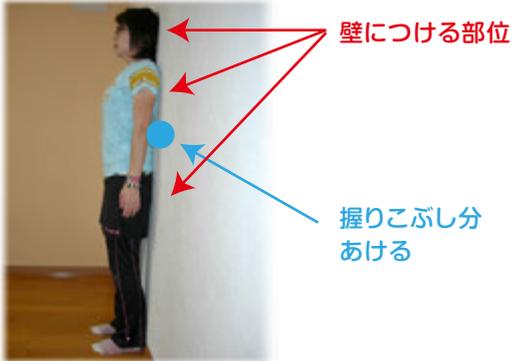
毎日続けて、健康維持！

整体院・花香グループ

# からだ楽々体操

『腰痛を防ぐ為のよい姿勢編』

## Step① よい例



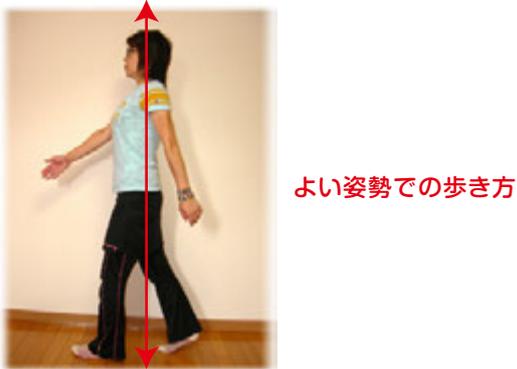
1. つま先を少し開いて、後頭部・肩・お尻・かかとを壁につけ、腰は握りこぶし分あげましょう。

## Step① 悪い例



1. 膝が曲がり背中が丸まっている状態。

## Step②



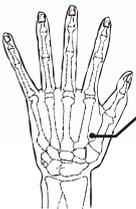
2. 背筋を伸ばしあごを引きかかとから着地し、つま先で蹴り上げましょう。

## Step③



3. 背筋を伸ばし、足の裏は床につけ膝は直角にしましょう。

「今月の」  
ツボ



合谷(ごうこく)・・・  
肩こり・頭痛・歯や喉の痛み  
眼精疲労・鼻炎に効果的

## ☑ ワンポイントアドバイス

よい姿勢を作るときには足を少し開いてみぞおち当たりに力を入れ胸をひらく事。