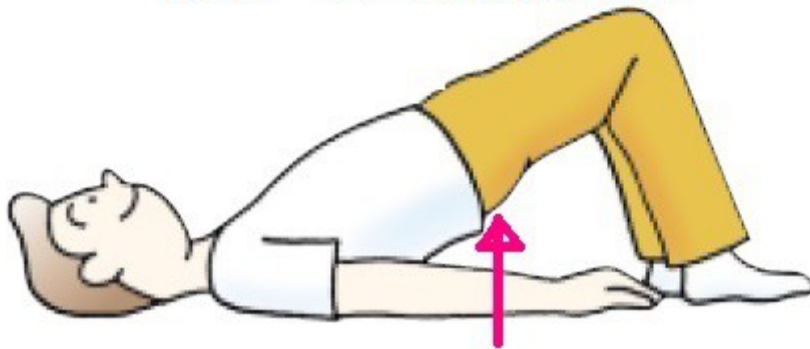


# 腰痛体操

- 1** 頭を上げて膝をのぞき込みます  
肩が少し浮くぐらいで十分です。  
10数えたら頭を降ろして5数えて休みます。  
これを 回 朝夕行って下さい。



- 2** 腰を浮かします  
腰が痛くない程度に浮かし、10数えたら  
腰を降ろして5つ数えて休みます。  
これを 回 朝夕行って下さい。



## 注意点

1. 腰痛がまだ残っている内は5回ぐらいから始めます。
2. 痛みが出ない程度にやりましょう。
3. 動作はゆっくり行う方が効果的で安全です。
4. 4~5日は回数を一定にして増やさずやりましょう。
5. 筋肉を鍛えるのではなく筋肉の準備運動としてやります。
6. 腰痛が治ってからは回数を増やして腹筋背筋を鍛えましょう。(15回以上)
7. 長く続けるほど腰痛の再発を防ぎます。