

# 座ってできる！のびのび腰痛体操



初級～体幹のストレッチ～

- ①両手を組んでしっかり背伸びします
- ②そのまま上半身を横に倒します

背中を伸ばす



上級～体幹筋トシ～

- ①重いをもって上半身を左右に回転！
- ②横に倒す運動もしてみましょう

おもりは小さな  
ペットボトルな  
どで大丈夫です



左右交互に10回  
朝昼晩！！

腕が下がらないように



～効果～  
腰痛予防  
姿勢改善

～注意～  
腰に痛みがある  
方は無理をしな  
いようにします



社会医療法人 盛全会

岡山西大寺病院

リハビリテーション科