

腰は体の要と書くように、体の中でとても重要な部分です。腰痛によって活動量が低下したり、悪化すれば歩行が困難になることもあります。いつまでも健康に活動ができるように、以下の腰痛予防体操を参考にしていただけましたら幸いです。

## 腰痛予防体操

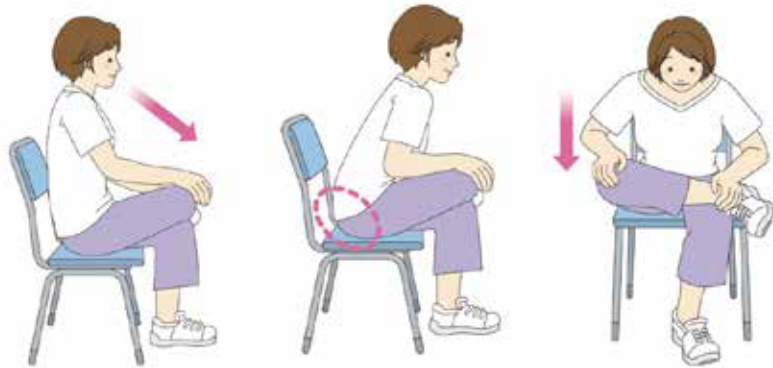
股関節やその周辺が硬くなると腰痛が起こりやすいため、ストレッチによって可動域を拡げることで、腰痛を予防していきましょう。（可動域とは、各関節が運動を行う際の生理的な運動範囲）

## 体操をするときのポイント

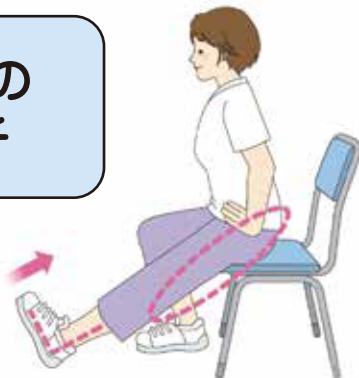
- ①息を止めない
- ②どこを伸ばしているか意識する
- ③イタ気持ち良いぐらいがちょうど良い
- ④できれば20秒程ずつ続ける

持病のある方は無理をしないようにしましょう

## お尻の周辺のストレッチ



## 足の裏側のストレッチ



## 右太もも前側のストレッチ



## 股関節及び体幹のストレッチ

