

# 腰痛でお悩みの方、予防したい方へ朗報！

お尻の筋肉、硬くなっていませんか？腰へのシッパだけに頼っていませんか？  
1日3回、3箇所ストレッチを紹介します！

## 1 太もも裏ストレッチ 両足を45度位に広げ、左膝は伸ばし、膝関節のやや上を押します。



### ポイント①

胸全体を左膝に近づけるように前かがみになります。

### ポイント②

つま先を立てて。左右20秒間ゆっくり伸ばします。

## 2 お尻ストレッチ 左膝の上に、右くるぶしをのせます。



### ポイント①

左膝を抱え、胸全体を左膝関節に近づけます。



### ポイント②

右のお尻、外側が伸びれば正しい運動ができています。

左右20秒間ゆっくり伸ばします

## 3 脇腹ストレッチ 両手を頭上（手のひらは上）で組み、左右に倒します。



### ポイント①

倒した時に座面からお尻が上がらないように。

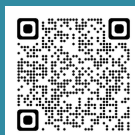


### ポイント②

倒した逆の脇腹が伸びていれば正しい運動です。

左右20秒間ゆっくり伸ばします

詳しい運動内容はこちらのQRコードから動画をご覧ください。⇒



医療法人 真生会  
真生会富山病院  
SHINSEIKAI TOYAMA HOSPITAL