

夏祭り & 盆踊り

♪ 朝活 ♪



ラ・スリースからの おすすめ体操

慢性腰痛を軽くする体操

腹筋を鍛えることによって
背骨を安定させ腰痛を軽くします。

この体操は朝起きたときと、寝る前の2度ほど行います。
全部で6種類ありますが、高齢者では1ないし2種類を選んで、無理せずゆっく
りと毎日つづきましょう。ただし、腰痛が強い場合にはやめてはいけません。
また、決して急いでやってもいいません。

① ネコの背伸び姿勢

(ゆっくり5回)

胸と背中をのぞしながら顔を後ろの方へ
突き出す。



② オットセイの姿勢

(ゆっくり5回)

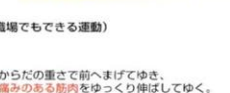
手を肩幅より少し広げて膝より少し前
につき、肘を伸ばして5秒間保持する。



③ 椅子に座ってできる運動

(職場でもできる運動)

上体をゆっくり
左右に回します。



からだの重さで前へまげてゆき、
痛みのある筋肉をゆっくり伸ばしてゆく。



④ ひざを胸につける運動

(ゆっくり5回)

片ひざを軽くかかえ込み、反対側の胸に
近づけ5秒数えてもとにもどす(A)。
反対側も同じように(B)。両ひざを少し
開いていっしょに(C)。A、B、Cの順
で5回繰り返す。



⑤ へそのぞき運動

(ゆっくり5回～10回)

膝を立て、おへそを見る様に上体を持ち上げる。力まずにゆっくり上体を起こし5秒
間保持する。



⑥ 腰背部の伸張運動

(ゆっくり左右5回ずつ)



片側のあしを直上にあげ、足の重みでからだをねじる様に反対側に倒し、
膝の股内を伸ばすようにする。
十分にあしが伸ばせない人は、膝を曲げててもかまいません。