

朝日ちょこっと体操 第2回 「腰」

腰を支えられる背中とお腹にして腰痛を予防しましょう！

①背中の筋肉を伸ばす体操



＊胸の前で腕を交差します
＊肘を反対側の太ももの外側
に向かわせながら体がかがめ
ます（5秒×左右2回）



②背中と肩甲骨を動かす体操

＊背中で手を組み、肩甲骨を背骨に寄せましょう。

＊目線は上で、できるだけ背筋も伸ばしましょう。

（10秒）



③おなかで体を支える体操



＊骨盤を倒して背中を丸めます



＊背中を伸ばして骨盤を起こしていきます

毎日ちょこっと体のお手入れをして元気にすごしましょう！

朝日村役場 住民福祉課 朝日村地域包括支援センター 電話 99-2251