

# 腰痛改善ストレッチ

～立ったままで簡単ストレッチ～

腰痛の原因は加齢だけではなく作業や姿勢にも起因します。  
そこで日頃から腰回りにストレスを感じたら、  
ストレッチ等で疲労の蓄積を軽減しましょう！

また今回紹介するストレッチの他に脚や臀部の  
血行を良くすることで、骨膜で繋がっている腰回りの  
疲労の改善になります！



①基本ポーズ  
手を頭の後ろで組みまっすぐ立つ  
この後のストレッチは息を吐きながら  
無理のないように行いましょう



③反り返り  
肘を開き後ろに反る  
これを2～3回行う



②前屈  
肘を畳みへそを見るように腰を曲げ  
前屈する  
これを2～3回行う



④ツイスト  
貴本ポーズから左右に捻る  
これを2～3回行う