

コピーしながら… 立ち上がった時… ふとした瞬間に… **少しの時間にこれだけでOK!!**

3 上体を3秒そらす

息をフーッと吐きながら、ゆっくり上体をそらす。この状態を3秒キープしたら元に戻る。これを1回または10回行う。



あごを引く

1
↓
×10回

そけい部がストレッチされるイメージで
骨盤を押し込むイメージで

3秒キープ

いた痛気持ちいいと感じるところまでじっくりしっかりそらす

！ 注意！



痛みやしびれがおしり→ひざ→ふくらはぎにかけて響く場合は中止してください。

2 おしりに両手を当てる



指は下向きにそろえる



腰に手を当てない

1 足を肩幅よりやや広めに開く



リラックスして自然に立つ

ひざを伸ばす

腰を横に曲げる

これだけ体操

意外と役に立つ！

こんなとき

腰の左右どちらかに違和感があるとき

- 1 足元が滑らない場所で、安定した壁から離れて立つ。
- 2 肩の高さで手掌から肘までを壁につき、腰を横に曲げる。左右行う。
- 3 違和感を感じて曲げにくい側があれば、その方向に、ゆっくりと息を吐きながら徐々に曲げ、きつと感じるところまでしっかり曲げる。
- 4 左右差がなくなるまで繰り返す(5秒を3~5回が目安)。

左右で「きつい側」を見つめる



髄核の横ずれを戻すイメージ

手で骨盤を押し込むイメージ

腰をかがめる

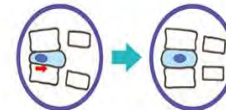
これだけ体操

ヒールで立ち仕事の多い女性や妊婦の方向け

こんなとき

長時間立ったり歩いたりして腰に反りぎみの負担がかかったとき

髄核が前にずれるイメージ



腰をゆっぴりかがめて髄核のずれを戻すイメージ

- 1 椅子に腰かけ、足を肩幅より広めに開く。
- 2 息を吐きながら、ゆっくり背中を丸め、床を見ながら3秒間姿勢を保つ(1~2回)。



ぎっくり腰も撃退！

たったの**3秒** これだけ体操

東京大学医学部附属病院 松平浩先生監修

腰痛は **脳** で治す！