

# 機能訓練

今回は、腰痛体操についてご紹介します。

パソコン作業や重い荷物を持った後など前かがみ姿勢が多い人が行う体操です。

腰痛の予防には1日1～2回。腰痛の治療には1日10回を目安に行いましょう！！

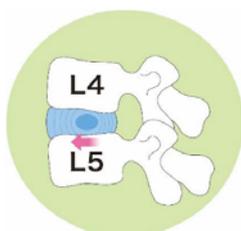
## 借金はその場で返済！「これだけ体操®」

● どうやるの？

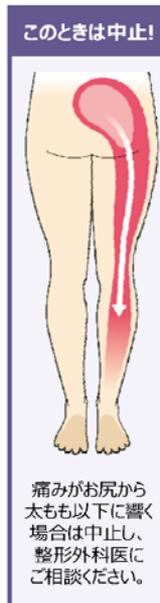
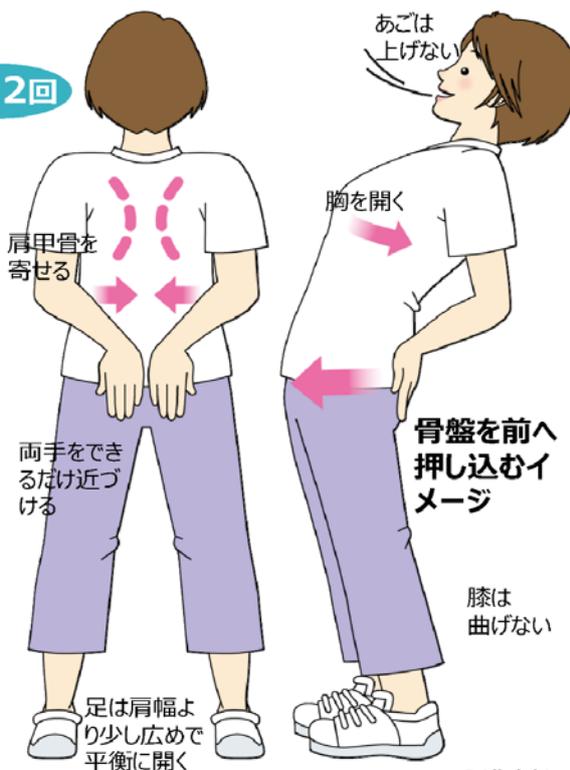
1～2回

息を吐きながら、**3秒間**  
骨盤を押すだけ

腰痛借金の返済



後ろにずれた髄核を、  
腰を反らして元の  
位置に戻すイメージ



©All rights reserved, Ko Matsudaira

理学療法士協会資料より



中庭に金柑がたくさん実りました