

機能訓練

腰部痛に対して「これだけ体操」についてご紹介します。
肩幅より広く足を開き、胸を開いて、骨盤を前に押し込む運動です。

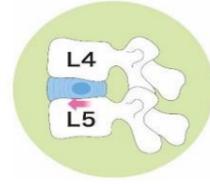
借金はその場で返済！「これだけ体操®」

● どうやるの？

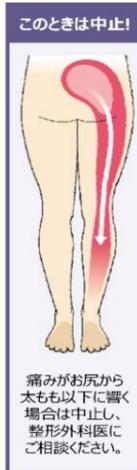
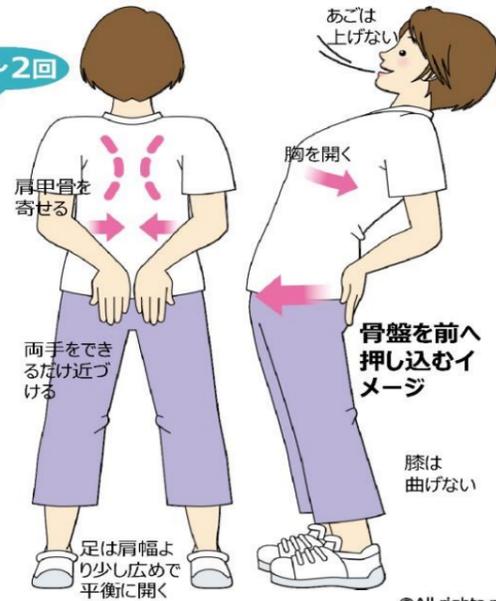
1～2回

息を吐きながら、**3秒間**
骨盤を押しだけ

腰痛借金の返済



後ろにずれた髓核を、
腰を反らして元の
位置に戻すイメージ



このときは中止！

痛みがお尻から
太もも以下に響く
場合は中止し、
整形外科医に
ご相談ください。

©All rights reserved, Ko Matsudaira

理学療法士協会資料

1日3回3秒間 予防は、1セット（1～2回） 治療は、3セット

*痛みがお尻から太もも以下に響く場合は中止し、整形外科医にご相談ください。

お問い合わせ先・見学先

特別養護老人ホーム 伊保庄園

☎0820-27-0840

受付時間 平日 9:00～17:00

施設の見学・申し込み
各種サービスの利用に関するご相談 等

入居者募集中！！



〒742-1352 山口県柳井市伊保庄 1 番地 2

FAX 0820-27-0841

✉ ihonosyou@jigyodan-yg.jp

ホームページ <http://jigyodan-yg.jp/ihonosyou>

ふれあいだより 伊保庄園

その人らしさを大切に
～みんなの笑顔のために～



