

動作を変えて腰痛予防 ～しゃがみ込んで立ち上がる～

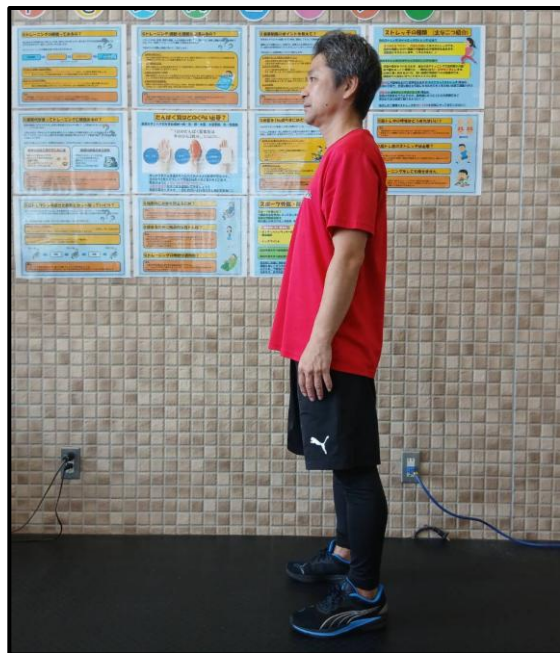


urumin

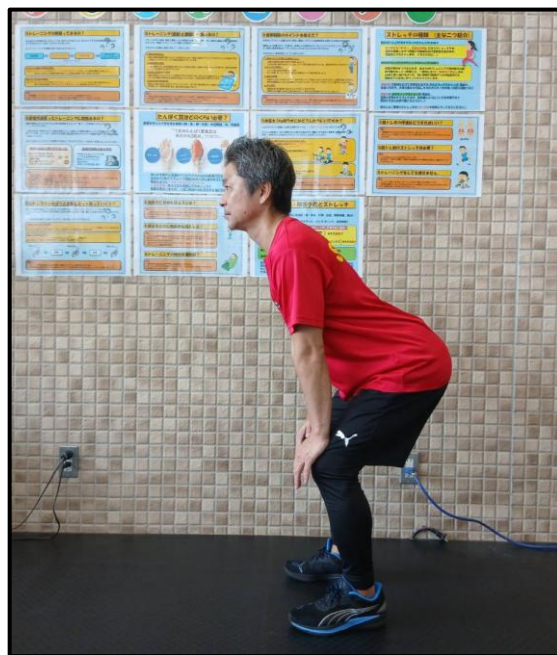
うるみん

うるま市健康福祉センター

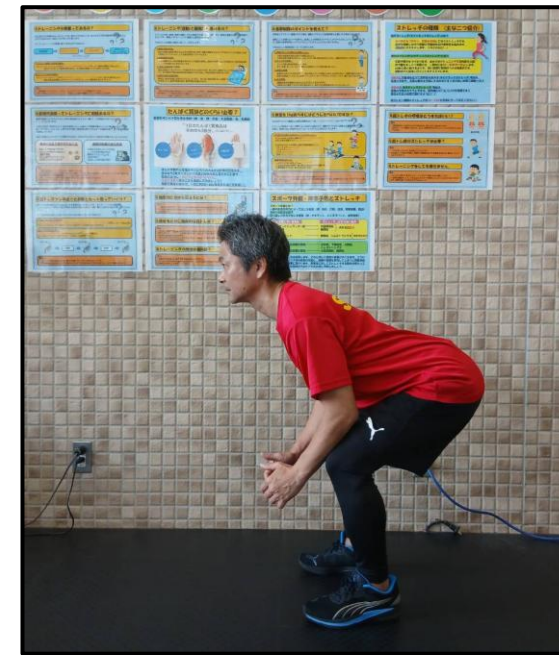
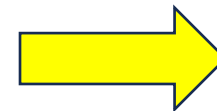
動作を変えて腰痛予防 ～しゃがみ込んで立ち上がる～



①腰幅くらい脚を開きます。

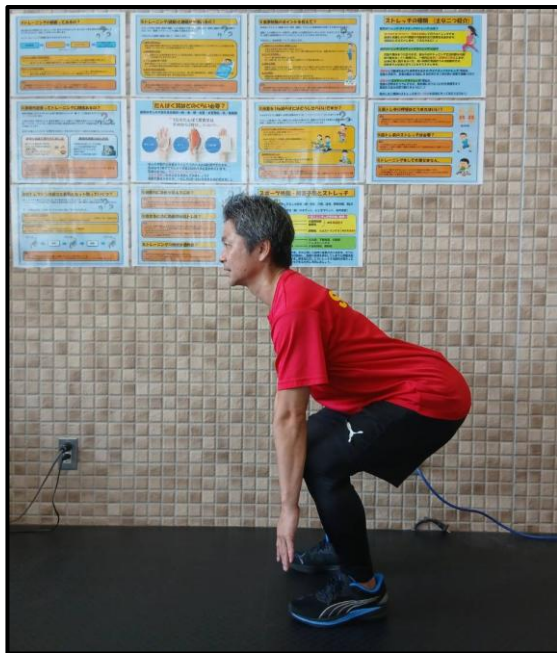


②膝に手をつきます。

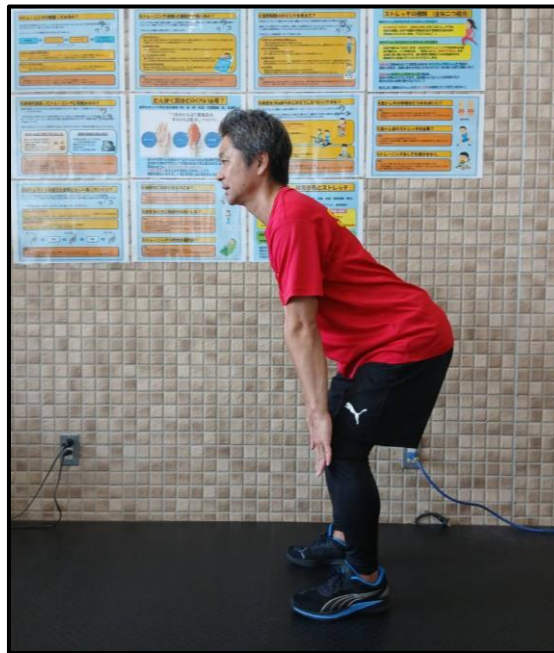


③膝に肘をつきます。

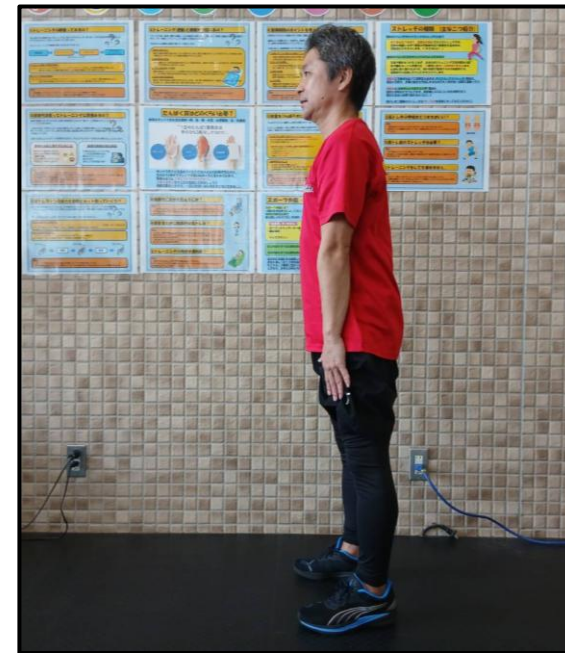
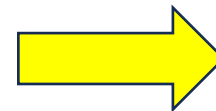
動作を変えて腰痛予防 ～しゃがみ込んで立ち上がる～



④肘を伸ばします。



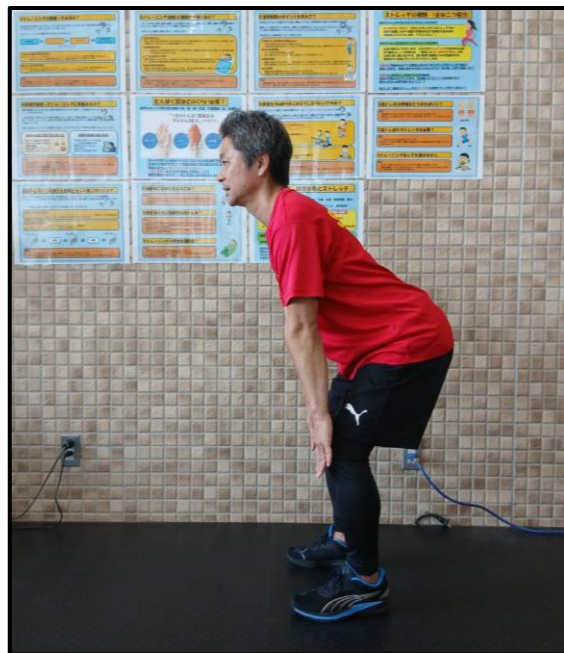
⑤息をはきながら膝を伸ばします。



⑥ゆっくりと身体を起こす。

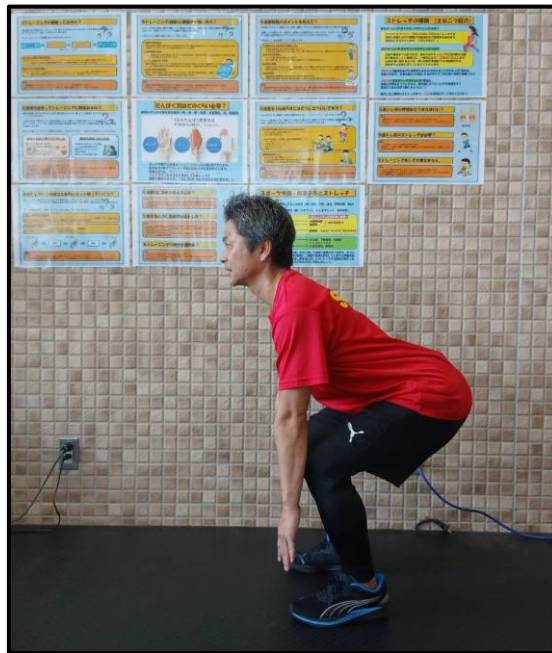
※背中を丸めないように注意

動作を変えて腰痛予防 ～しゃがみ込んで立ち上がる～

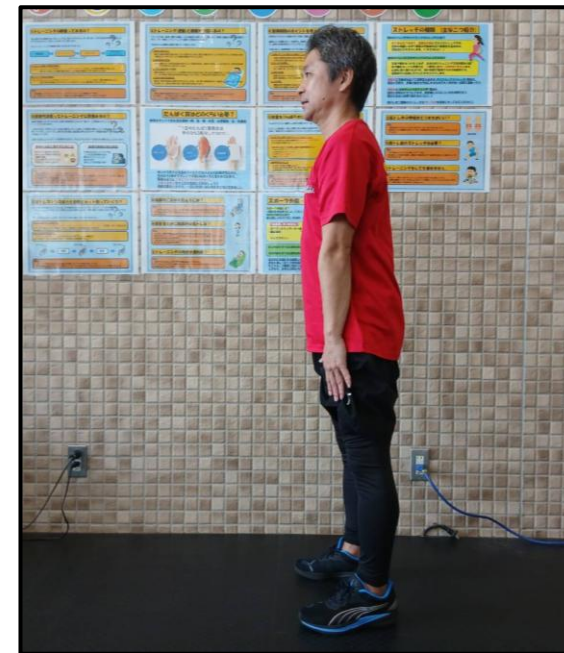
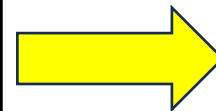


⑦おじぎをしながら、
膝に手をつきます。

※背中を丸めないように注意



⑧背中を丸めないように
息をすいながら
膝を曲げます。



⑨息をはきながら、
ゆっくりと身体を起こします。
8～10回、姿勢と呼吸を意識して
おこなひましょう。

うるみん

うるま市健康福祉センター