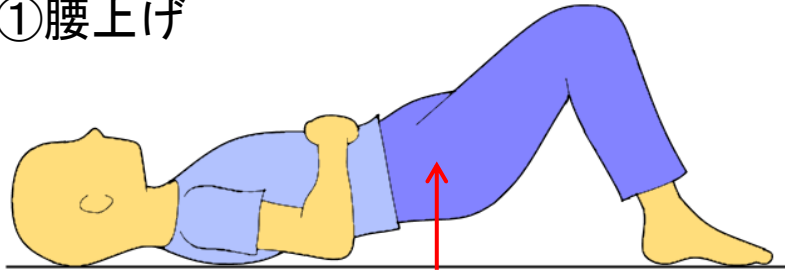


加齢・生活習慣により筋力が低下することや、疲労などにより筋の緊張が強くなること、更に肥満なども影響して ①⇒② のように腰椎の前弯が増強し、腰痛の原因となります。そのため、筋力が低下している筋を鍛えて、筋緊張が強くなっている筋をストレッチなどにより弛めることで腰痛が軽減します。

久保鍼灸整骨院

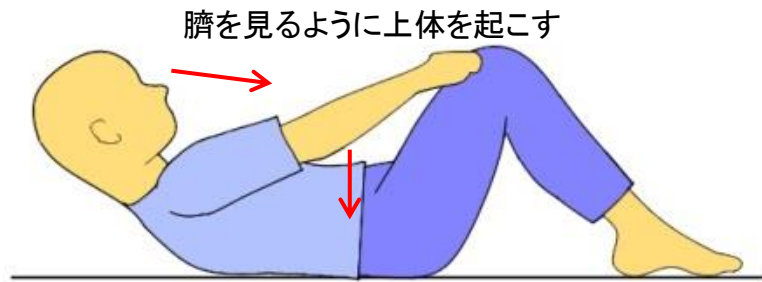
西禁野院 072-805-5210  
東香里院 072-852-8910

### ①腰上げ



腰を出来るだけ高く浮かせる

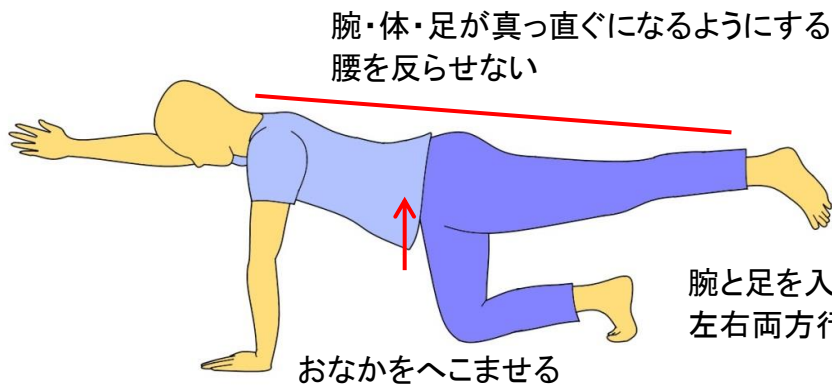
### ②腹筋



臍を見るように上体を起こす

おなかをへこませる

### ③体幹トレーニング

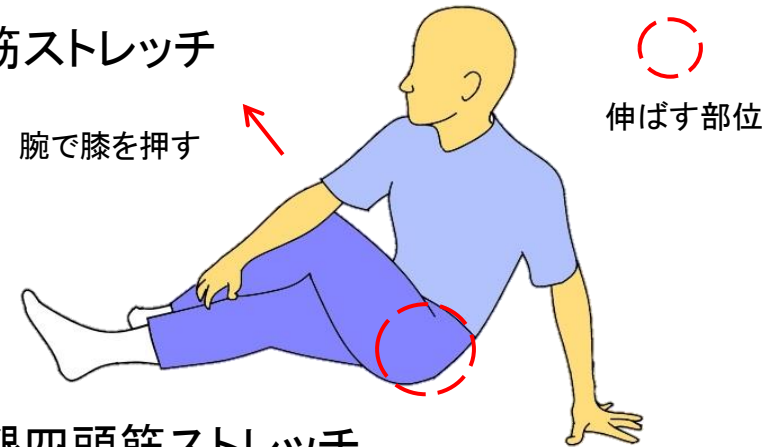


腕・体・足が真っ直ぐになるようにする  
腰を反らせない

腕と足を入れ替えて  
左右両方行う

おなかをへこませる

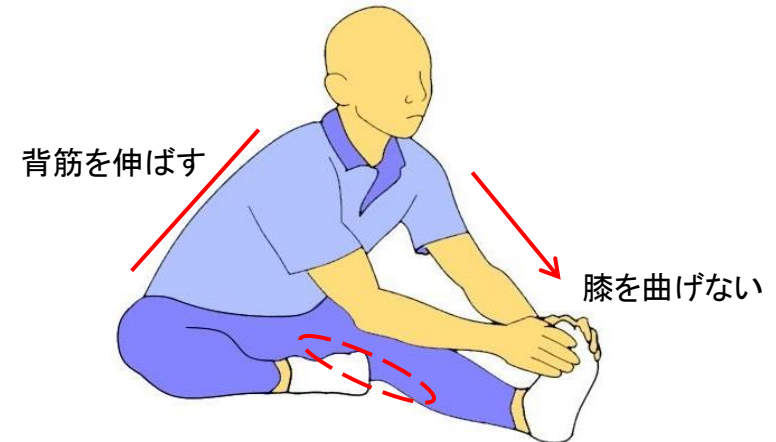
### ①殿筋ストレッチ



腕で膝を押す

伸ばす部位

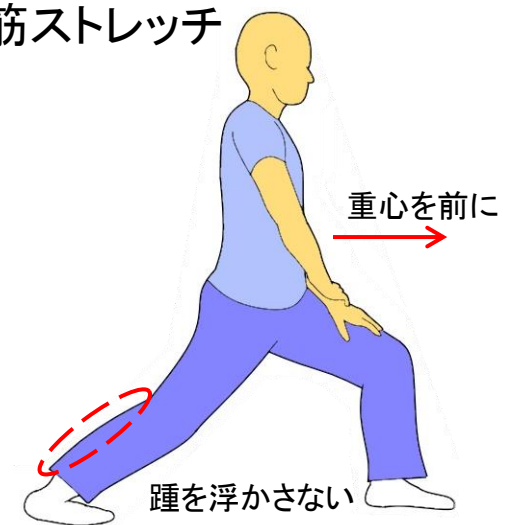
### ②大腿四頭筋ストレッチ



背筋を伸ばす

膝を曲げない

### ③下腿三頭筋ストレッチ



重心を前に

踵を浮かさない