

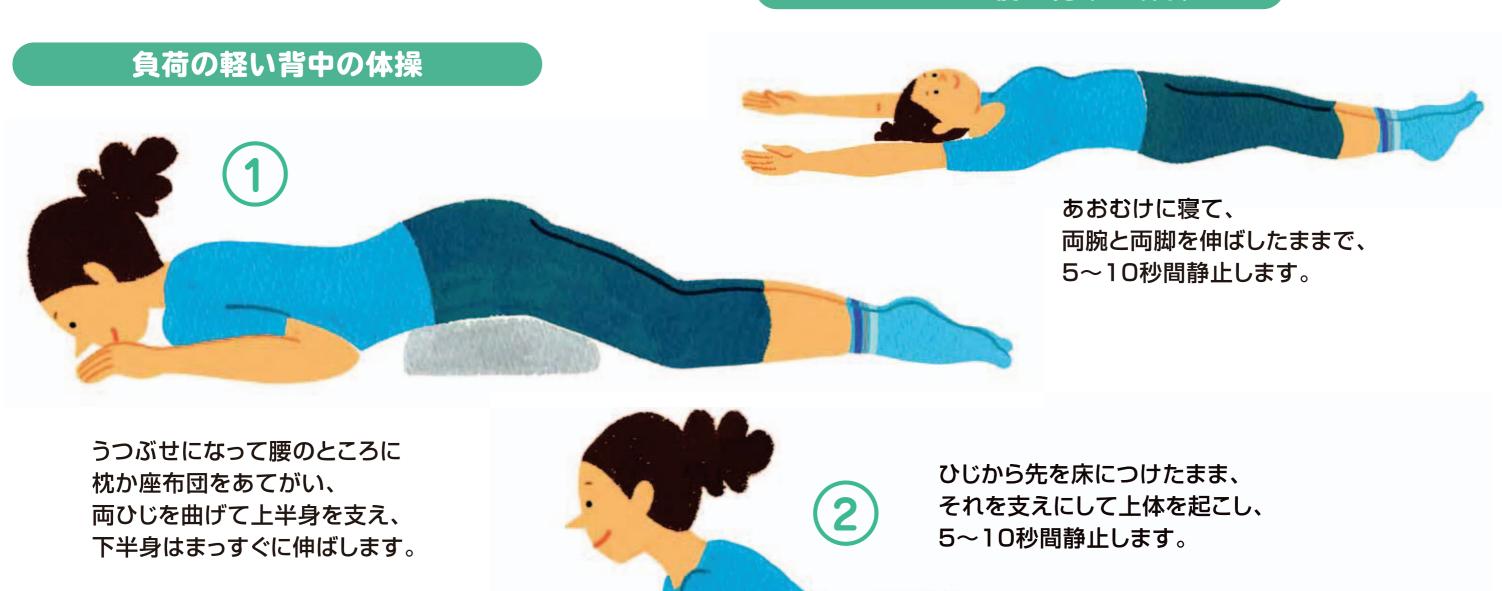
# カンタンな腰痛体操で、 夏を乗りきる体をつくりましょう。

監修:重信 恵一 先生 (函館中央病院 整形外科 診療部長)

背筋は腹筋とともに腰を前後から支える重要な筋肉です。

ここではつい鍛えることを忘れがちな背筋の手軽な体操を紹介します。

### あおむけに寝る背中の体操



## 腰の負担が軽い暮らしを考えよう。

#### ●長時間の立ち仕事では

片足を少し前に出すだけで、腰への負担は軽くなります。

#### ●椅子に座るとき

やや前かがみで、椅子はひざと股関節が同じか、ひざがやや高くなるように。

#### ●寝ているとき

ひざを曲げたり横向きになって丸まる姿勢を。

