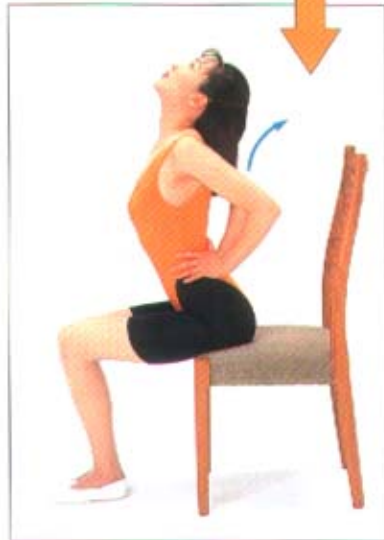
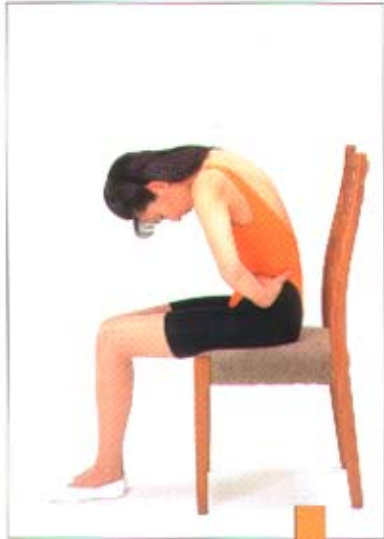


# 日常、気軽にできる背中そらしの運動

各運動を **10回** くりかえしましょう。

## ●椅子を使った背中そらし

椅子に浅くこしかけ、腰に手をあてて息を吐き、身体をリラックスさせます。息を吸いながら胸をはり、腰を手で前方に押し、背中を伸ばします。



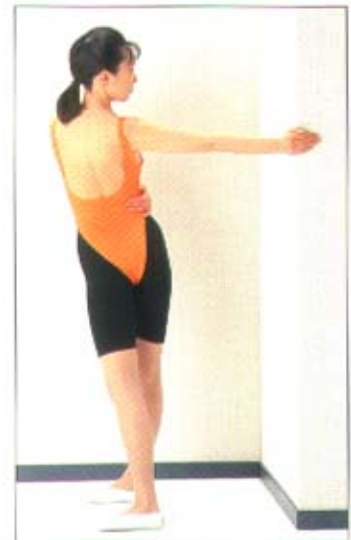
## ●壁を使った背中そらし①

腕を伸ばして胸の高さの壁に両手をつき、足を前後に開きます。手をつっぱりながら、手前の膝を曲げ、腰、背中をそらしします。踵は浮かさないようにします。足をかえて、同じようにします。



## ●壁を使った背中そらし②

壁に背中を向けて、足を開いて立ちます。腰を捻じりながら、一方の手を壁に付け、もう一方の手をわき腹にもっていき、逆の方向に引きよせるように捻じります。手をかえて、反対側のポーズもします。



## 日常生活での注意

腰痛や背骨の圧迫骨折は、重い荷物を持ち上げるときに起こることが少なくありません。日常生活での、ちょっとした注意が大切です。

### ●良い持ち方

荷物に十分近づき腰を落として持ち、ひざ、足など身体全体をつかって持ち上げます。



### ●悪い持ち方

離れた位置から腰を曲げ、前かがみになって荷物を持ったり、腰の力だけで持ち上げてはいけません。腰のあたりの背骨に大きな負担がかかり、腰痛や圧迫骨折の原因になります。

